زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزیە دەزگای چاپو پەخشی سەردەم دەری دەکات

ژمارە (32) ساڵی (8) تشرینی دووەمی (2007) خەزەلوەری (2707)ی کوردی

Issue No(32) Nov.(2007)

سەرنووسەر:

ئەکرەم قەرەداخی

لەستافی نوسین:

سۆزان جەمال

ڕێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەرییەوە هەیە
پەیوەندییەکان لەرێگای سەرنووسەرەوە دەبێت

ناونیشان:
سلێمانی– بینای سەردەم–گۆڤاری زانستی سەردەم
ت: سەرنووسەر
2136653
تایپ: بەناز محەمەد توفیق
هەڵەچنی چاپ: لەرین لەتیف، سۆنیا عەباس
چاپ: چاپخانەی دەزگای سەردەم

بۆ پەیوەندی کردن لەدەرەوەی وڵاتەوە:
فاکسی دەزگای سەردەم
Fax: oo447043129839
ئینتەرنێت:
www.sardamco.com
پۆستی ئەلکترۆنی:
qaradaghiam@yahoo.com

نرخ: 3000 دینار

لەم ژمارەیەدا :

نۆژداری Medicine

فیزیک Physics

دەروونزانی Psychology

کیمیا Chemistry

فسیۆلۆژی Physiology

خۆراکزانی Nutrition

سێکسزانی Sexology

منداڵ و پەروەردە Child-Educatin

ڤێتێرینەری veterinary

بایۆلۆژی Biology

کشتوکاڵ Agriculture

جوانکاری Cosmetics

کۆمپیوتەری و ئینتەرنێت Comput.int

چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجە بە تیشکی ئایۆنی رادیۆتیراپی (radiotherapy)

دکتۆرە ئەختەر نەجمەدین

وەزیری خوێندنی باڵای پێشوو

شێرپەنجە نەخۆشیەکە هەمووکەس ئەگەری توشبونی هەیە:پیروگەنج ،پیاو،ژن ومندالْ هەروەها هۆیەکی سەرەکی مردنە لەجیهاندا بەگشتیو لە وڵاتانی جیهانی سێیەمدا بەتایبەتی. ئەمرۆ توانای نەهێشتنی نزیکەی 40٪سەرجەم حاڵەتەکانی هەیە وتوانای زووپێزانین و چارەسەرکردنی رێژەیەکی دیکەشی هەیە. هەتا بۆ ئەوانەی کاتێك پێدەزانرێت کە نەخۆشیەکەیان گەیشتوەتە قۆناغێك کە ئیتر چارناکرێت توانای کۆنترۆڵو کەمکردنەوەی ئازارو درێژکردنەوەی ژیانیان هەیە بەچۆنایەتیەکی باشتر. مەرجێك بزانرێت چۆن رەفتار لەگەڵ تاکە نەخۆشەکە دەکرێت و سیستمێکی چاك دارێژراو پەیرەوبکرێت لەوکاتەوەی نەخۆشەکە سەردانی ناوەندەکەدەکات و نەخۆشیەکەی دیاری دەکرێت و چارەسەردەکرێت بە رێگەچاری جۆراوجۆر بەپێی نەخۆشیەکە،پاشان بەدواداچونی بەردەوام دەبێت بەدرێژایی ژیانی.

رێگەچارەکانی نەخۆشی شێرپەنجە

بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیە چەند رێگاچارەیەك بەکاردێت وەك: لابردنی بەشە نەخۆشەکە بە نەشتەرگەری، یان فەوتاندنی نەخۆشیەکە بە دەرمان کە پێی دەوترێت کیمۆتیراپی یان دەدرێتە بەرتیشکی ئایۆنی کەپێی دەوترێت

وێنەی 1 تاودەری راستەهێڵ لەو مۆدێلەی لەبەشی نوێی رادیۆتیراپی سلێمانی دامەزراوە

رادیۆتیراپی یان بەهۆرمۆن و پێی دەوترێت هۆرمۆنتیراپی، ڕێگەچارەی دیکەیش هەیە وەك Immunotherapy و جینتیراپی.

لەم وتارەدا تەنیا باسی رادیۆتیراپی دەکەین بەشێوەی گشتی لەبەر ئەوەی تازە دەهێنرێتە نەخۆشخانەکانی هەرێمی کوردستانەوە و هێشتا ناوچەکە ئاشنا نین بەم تەکنیکە ئاڵۆزە بەکەڵکە کە لەسەرەتای سەدەی پێشووەوە لە جیهاندا بەکاردێت بەمەبەستی چارەسەرکردنی شێرپەنجەو نەخۆشی دیکە وەك لابردنی خوێنبۆریەگمۆلی Skin Hemangioma (1) . رادیۆتیراپی بریتیە لە بەکارهێنانی پزیشکی بۆ تیشکی ئایۆنی

شێرپەنجە بەڵام بەزۆری بەکاردێت بە تێهەڵکێش لەگەڵ جۆرێك یان زیاتر لە ڕێگەچارەی دی وەك نەشتەرگەری و/یان کیمۆتیراپی (بە دەرمان)و/یان هۆرمۆنتیراپی و/یان ئیمینۆتیراپی و هتد. بەگشتی ئەمرۆ رادیۆتیراپی بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی لە سەدا پەنجای نەخۆشەکانی شێرپەنجە لەولاتانی پێشکەوتووداو بە ڕێژەیەکی کەمتر لەولاتانی کەم دەرامەت یان کەم توانای تەکنیکیدا . جۆری تێهەڵکێشان و بە کارهێنانی رادیۆتیراپی دەگۆریت بەپێی جۆری شێرپەنجەکە و شوێنەکەی و قۆناغی نەخۆشیەکە و باری گشتی تەندروستی نەخۆشەکە ، بۆیە دەبێت تەنیا پزیشکی شارەزا لە بوارەکانی شێرپەنجە (Oncology) و فیزیای تیشکدا بریاری ئەم جۆرە ڕێگەچارەیە بدات بۆنەخۆشەکەی .

هەندێك جار و لەکاتێدا چارەسەریی نەخۆشیەکە لە توانای زانستی ئەمرۆدا نەبێت بە سەرجەم ڕێگەچارەکانی کە ئەمرۆ لە کاردان، تیشك بەکاردێت بۆ کۆنترۆڵی ئەندامە نەخۆشەکە و کەمکردنەوەی ئێش و ئازار واتە لێرەدا تیشك بەکار دێت وەك (palliative treatment). هەروەها رادیۆتیراپی بەکاردێت بەمەبەستی ئامادەکردنی جەستە بۆ چاندنی مۆخی ئێسقان (bone marrow transplantation) ئەویش بە تەکنیکێك کە پێی دەوترێت (Total Body Irradiation (TBI واتە تەواوی جەستەی نەخۆشەکە تیشك باران دەکرێت بەمەبەستی فەوتانی تەواوی مۆخەکە و بێگومان بەشانە نەخۆشەکانەوە . بە گشتی TBIلەدوای پێدانی کیمۆتیراپی دەبێت تا بەکاری هەردوو کیمیاو تیشك سەرجەم شانە نەخۆشەکان بنبربکرێن پێش چاندنی مۆخی ساغ کە لە کەسێکی نزیکی نەخۆشەکە وەردەگیرێت. بەڵام بۆ چارەسەریی نەخۆشی دیکەجگەلەشێرپەنجە رادیۆتیراپی زۆر کەم بەکار دێت لە بەر مەترسی کاری تیشك لە سەر جەستەی مرۆڤ .

وێنەی 2 چاندنی سەرچاوەی تیشکدەر لەناو برینی شێرپەنجەدا

وەك بەشێك لەچارەسەری نەخۆشی شێرپەنجە بە مەبەستی کۆنترۆڵی شانە نەخۆشەکان . لێرەدا پێویستە روون بکرێتەوە کە رادیۆتیراپی جیاوازە لە رادیۆلۆجی (radiology) ئەمەیان بریتیە لە بەکار هێنانی تیشکی ئایۆنی لەوێنەگەری پزیشکی و دەستنیشانکردنی نەخۆشیدا . تیشکی ئایۆنی بریتییەلە تیشکی گاما و تیشکی X، گەردیلەی ئەلفا و بێتاو نیوترۆن و پرۆتۆن و گەردیلەی ناوکی دیکە واتە نە تیشکی شەپۆلی رادیۆ و نەدەنگ نەمایکرۆشەپۆل و نەتیشکی بینراوو نەخوار سور و نەسەروو بەنەوشەیی ناگرێتەوە (2).

هەرچەندە لەهەندێك هەلومەرجدا رادیۆتیراپی بەکاردێت وەك تەنیا ڕێگەچارەی سەرەکی نەخۆشی

چۆن رادیۆتیراپی چارەسەری شێرپەنجەدەکات؟

لەکاتی پرۆسەی رادیۆتیراپیدا تیشکەکە وزەیەکی زۆر بەجێدێڵێت لە ناوچەبەرتیشکدراوەکەدا (هەزاران جار

زیاتر لەوەی لەکاتی وێنەگرتن بەمەبەستی دەسنیشانکردنی نەخۆشی) کەمادە ڕەچەڵەکیەکانی ناوشانەکانی دەفەوتێنێت بەجۆرێك کەتوانای دابەش بونیان نەمێنێت . هەرچەندە تیشك هەمان کاردەکاتەسەرشانە ساغەکانیش گەرهەمان دۆزیان بەرکەوێت، بەڵام شانەساغەکان توانای خۆچاك کردنەوەو خۆگێڕانەوەیان هەیە بۆ کارکردنی ئاسایی لەلایەك و لەلایەکی دیکەوە، لەناوەندی چارەسەر بەتیشکدا هەمیشە ئەوپەڕی توانا دەخرێتەکار تاکو تەنیا بەشە نەخۆشەکەی ئۆرگانەکە بدرێتە بەرتیشك و هەموو هەوڵێك دەخرێتەکار بۆ کەمکردنەوەی دۆز کەبەربەشەکانی دیکەی جەستە دەکەوێت تانزمترین ئاست کەلەتوانادابێت. هەربۆیە ئەم ڕێگەچارەیە بەکارنایەت لە هیچ ناوەندێکدا تا تیمی تەواوو شارەزای نەبێت و سەرجەم ئامێر و تاقیگەکانی هەمیشە لەژێرچاودێری دان و راستگۆیی پێوانەیان تاقی دەکرێتەوە ڕۆژانەو هەفتانەو مانگانە و نوێدەکرێنەوە گەر پێویستی کرد.

گرنگی تەکنیکی رادیۆتیراپی لەوەدایەکە جەستەی نەخۆشەکە تێك نادات و دەتوانرێت ئەندامە نەخۆشکەوتوەکەش بهێڵرێتەوە نەخۆشەکە کەمئەندام نەکرێت. بۆ نمونە بۆ هەندێك جۆری شێرپەنجەی مەمك گەر زوو نەخۆشیەکەو جۆرەکەی و قۆناغەکەی دەستنیشان بکرێت ئەوا تەنیا گرێکە بەنەشتەرگەری لادەبرێت نەك هەموو مەمکەکە.پاشان هەر بەرادیۆتیراپی یان بەتێهەڵکێش لەگەڵ جۆرە ڕێگەچارەی دیکەدا نەخۆشیەکە بنبڕدەکرێت. گرنگی شارەزایی و تەواوی تیمی پێویست لەوەدایە کەتیشکەکە بە توندوتیژی ئاراستەی شوێنی سەرەکی وشوێنی پەل هاویشتنی شێرپەنجەکە Gross Tumor Volume (GTV)) بکات لە هەر قووڵاییەکی جەستەدابێت بەمەبەستی فەوتانی شانە خراپەکان واتە(شانەنەخۆشەکان). بەجۆرێك گورزەتیشکەکان هەڵدەبژێردرێن و دەگونجێنرێن کە بەشە ساغەکانی جەستە بپارێزرێن گەرچی تیشکەکەشیان پیا تێپەربێت وەك پێست یاخود ئەو ئۆرگانانەی دەوروبەری. بۆ ئەم مەبەستە پێویستە جۆری تیشك (بۆنمونە: ئەلیکترۆن یان فۆتۆن یان پرۆتۆن) و وزەکەی دەستنیشان بکرێت بەپێی شوێن و قەبارەو قوڵایی شوێنە نەخۆشەکە. بۆنمونە بۆشێرپەنجەی پێست یان کەمێك ژێرپێست ئەلکترۆن بەکاردێت و تا قوڵایی کەم بێت وزەی کەم بەکاردێت. بۆ شوێنی قووڵ فۆتۆن بەکاردێتو وزەکەی دەگۆڕێت بەپێی قووڵایی ناوچە نەخۆشەکە . هەروەها چەندگورزە تیشکێکی گونجاو بە گۆشەی جیاجیا ئاراستەی شوێنی مەبەست دەکرێت تاوەکو زۆرترین دۆزی تیشکی بەرکەوێت و کەمترین دۆز بەر شوێنەساغەکان بکەوێت کەبەناچاری پیایدا ئەپەڕێنرێت. لێرەدا پێویستە ڕون کرێتەوە کە بۆ دڵنیایی لە چارکردنی شێرپەنجەکە قەبارەیەکی گەورەتر لە شوێنی سەرەکی برینی شێرپەنجەکە Tumor دەخرێتە بەربەرزترین دۆزی تیشك واتە ئاراستەکردنی تیشکەکە و دەگونجێنرێت تاوەکو GTV و دەوروبەرەکەی کە گومانی توشبون یاخود مەترسی بڵاوبونەوەی شانە نەخۆشەکانی لێبکرێت کەلەتوانای ئامێرو تەکنیکی ئەمڕۆدا نیە دەریدەخات. بەم قەبارەیەش دەوترێت قەبارەی مەبەستی کلینیکی CTV) Clinical Target Volume).

وێنەی 3 كۆلیمەتەری هەمەپەرە

لە سەرجەم پرۆتۆکۆلی چارەسەر بە تیشکدا پلانی ژمێریاری دۆزی تیشك (Dosimetry Planning) دادەرێژرێت کە قەبارەیەکی فراوانتر لە CTV بخرێتە ناوچەی بەرزترین دۆزەوە بە مەبەستی کۆنتڕۆل کردنی هەر وردە ناتەواوییەك uncertainities لە نەخشەوپرۆسەی ناردنی تیشکدابێت. بەم قەبارەش دەوترێت قەبارەی مەبەستی پلان دارشتن (3 (Planning Target Volume (PTV) .

جۆرەکانی رادیۆتیراپی:

بەمەبەستی پێکانی شێرپەنجە بەتیشك تەکنیکی جۆراوجۆر هاتۆتەکایەوە کە پێشکەوتنی زانستی کۆمپیوتەر و تەکنۆلۆژیی سەردەم ڕۆڵی گرنگیان هەبووەو هەیە لە خێرایی گۆڕانکاریەکان کە تیایان دەکرێت بە مەبەستی باشتر گونجاندنی بەپێی شوێن و جۆر و شێوەو قەبارەی برینی شێرپەنجەکە. بەگشتی دەتوانرێت تەکنیکەکانی رادیۆتیراپی دابەشکرێت بە سێ بەشی سەرەکیەوە کەئەمانەن:

1. چارەسەر بە گورزەتیشکی دەرەکی External Beam Radiotherapy واتە سەرچاوەی تیشکەکە لە دەرەوەی جەستەی نەخۆشەکەیە لەدوری دەیان سانتیمەترەوە تا مەترێك یان زیاتر.بەگورزەتیشکی (radiation beam) ئەلیکترۆماگنیتی (X یان گاما) یان گەردیلەیی وەك ئەلیکترۆن یاخود پرۆتۆن کە بەئامێری تاودەر(Accelerator) بەرهەم دێت و ئاراستەی نەخۆشەکەدەکرێت (بروانە وێنەی 1) بەشێوەی گورزە تیشك کەتەسك یان فراوان دەکرێت بەهۆی بەشێك لە ئامێرەکەیێی دەوترێت Collimator . جاران وەك سەرچاوەی تیشکی گاما کۆباڵت شەست Co-60 یان

وێنەی4 نەخشەی دۆزیمەتری سێلایەن کە ناوچەکانی ناوهێڵی دۆزی دیاریکراو دەردەخات بەهەرسێ باردا

زووتر سیزیۆم سەدوسی وحەوت Cs-137 بەکاردەهات بەڵام لەبەرکێشەی پاراستن لە تیشك بە تایبەتی و نەگونجاوی وزەی تیشکەکانیان‌و هۆی دیکە ئیستا لەولاتانی پێشکەوتودا ڕێنادرێت بە بەکارهێنانیان بۆئەم مەبەستە گەرچی تا ئیستاش لە هەندێك ولاتدا بەتایبەتی ولاتانی کەم توانا کۆبالت تیراپی هەرماوە و بەکاردێت. ئەمرۆ لەناوەندی شێرپەنجەکاندا تیشکە گەردیلەی دیکەش وەك نیوترۆن و ئایۆنی قورس وەك ئەلفاو ئایۆنی کاربۆن بەکاردێت بۆچاری هەندێك جۆر لە شێرپەنجە (4).

2. چار بەتیشك لەنزیکەوە (Brachytherapy) بەم تەکنیکە سەرچاوەی تیشکەکە مۆرکراوە لەناوقاوغی توند و داخراودا و ڕاستەوخۆ دەخرێتە سەر یان ناو جەستەی نەخۆشەکەوە (بێگومان ناوچەی شێرپەنجەکە) کە بەناو کاتێتەردا ڕەوانەی شوێنی مەبەست دەکرێت (بڕوانە وێنەی 2) یاخود لە ناو قاڵبدا دادەنرێت و پێکەوە دەخرێتە ناوبۆشایی جەستەوە و تیادەهێڵرێتەوە بۆماوەی دیاریکراوتادۆزی دیاری کراو بداتە ناوچەنەخۆشەکە . بەکارهێنانی یۆدی سەدوبیستوپێنج I-125 بۆشێرپەنجەی پرۆستات و ئیریدیۆم سەدو نەوەدودوو Ir-192 بۆشێرپەنجەی مەمك کەهەندێك جار بەتێهەڵکێش لەگەڵ چاربەتیشکی دەرەکی بەکاردێت نمونەن لەبەکارهێنانی ئەم جۆرە تەکنیکە. بەکارهێنانی ئەم تەکنیکە ڕوو لە زیادبوونە بەتایبەتی لەسایەی توانای دوورە کۆنترۆڵەوە لەبەرئەوەی کارمەندی پزیشکی و کەسانی دی دور دەبن لەسەرچاوە تیشکدەرەکە بۆیە باشتر دەپارێزرێن له مەترسیەکانی تیشك.

3. پزیشکیی ناوکی (Nuclear Medicine)کەپێشی دەوترێت **پزیشکی ئایزۆتۆپ:** لێرەدا مادەتیشکدەرەکە(وەك یۆدی سەدوسی ویەك I-131 بۆ چاری شێرپەنجەی پەریزادە و سترۆنتیۆم نەوەد (Sr-90 بۆمێتاستازی ئێسقان*) دەدرێت بە نەخۆشەکە یان بە ڕێگەی دەم واتە خواردنەوە یاخود بە دەرزی لێدان و مادە تیشکدەرەکە بلاودەبێتەوە بەجەستەی نەخۆشەکەدا بە پێی ڕەوشتی مێتابۆلیکی مادەکە و جۆری دەرمانسازیەکەی هەڵدەبژێرێت تاکو لە ئۆرگانە نەخۆشەکەدا کۆ بێتەوە و دەمێنێتەوە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو کە تیادا بە هۆی تیشکدانەوەی مادەتیشکدەرەکە دۆزە تیشکیی پێویست دەداتە شوێنی مەبەست. بەهۆی تیشکدانەوەی بەردەوامی خۆیی وردوردە کەم دەکات و بەپێی ئەوەش تیشکدانەوەکەی کز دەبێت بە جۆرێك کە کاتێك پرۆسەی چارکردنی تەواو دەبێت و لە ژوری تایبەتی نەخۆشخانە دێتە دەر مەترسی نامێنێت بۆ کەسانی دیکەو نە بۆ خودی نەخۆشەکە. بێگومان بەپێی بڕی دۆزەتیشکی پێویست کەبەوردی دەژمێردرێت واتە بەپێی ماوەی مانەوەی مادەتیشکدەرەکە لەوئۆرگانەدا ئایزۆتۆپێك دەستنیشاندەکرێت کە نیوەی تەمەنی تیشکدانەوەی (Physical half live**) و ماوەی گلدانەوەی بایۆلۆژی ئۆرگانەکە بگونجێن لەگەڵ دۆزی دیاریکراودا لەلایەك و لەگەڵ پرەنسیپی پاراستن لەتیشك لەلایەکی دیکەوە.

هەریەك لەم سێ تەکنیکەش وردەجۆری دیکەی لێدەبێتەوە کەلێرەدا بواری باسکردنیان نییە. بەشێوەی گشتی و بۆ زۆربەی نەخۆشەکان جۆری بەکەم واتە چاربەتیشکی دەرەکی بەکاردێت هەر بۆیە لە هەرێمی کوردوستاندا کە بۆ یەکەمجار ڕێگەچارە بەتیشك دەهێنرێتە بواری ئۆنکۆلۆژییەوە بە تیشکی دەرەکی دەستپێدەکرێت بە تاودەری ڕاستە هێڵی (LINAC) (Linear Accelerator) لە سلێمانی و لە هەولێر و هەربۆیە لێرەدا لەسەر ئەم جۆرە تەکنیکە زیاتر دەدوێین.

لەم جۆرەتەکنیکەدا جۆرو شێوەی Collimator ڕۆڵی گرنگیان هەیە لە ئاراستەکردنی تیشك و گونجاندنی

بەپێی رووبەرو ئەندازەو شێوەی مەبەست بەپارمەتی **پارێزەری**(protector) بەشەساغەکانی جەستە کەدەکەونە ناوسنوری گورزەتیشکەکەوە. ئەم پارێزەرانە لە قورقوشم دروستدەکرێن کە پاش توانەوەی دەکرێتە قاڵبەوە کە بەپێی شێوەی ناوچە پارێزراوەکە دەبڕرێت. ئەمرۆ جۆری Collimator وا پێشکەوتوە و لەباتی شێوەی چواچێوەی چوارگۆشە یان درێژکۆڵەی ئاسایی، هەرلایەك لەلاکانی پێکدێت لە ژمارەیەکی زۆرلەپەرە مێتاڵ (Multi Leaf) (بروانە وێنەی 3) کەدەتوانێت رۆڵی پارێزەرەقورقوشمەکان ببینێت واتە هەندێك لەپەرەکان دەهێنرێنەپێشەوە زۆر یان کەم تا بەشەکراوەکەی کەتیشکی لێ دەرباز دەبێت بەتەواوی نەك هەر رووبەر وقەبارە بەڵکو شێوەی ناوچەی مەبەست وەردەگرێت .

سەرکەوتنی رادیۆتیراپی لەفەوتان و کۆنترۆڵی نەخۆشیەکەدا بەستراوە بە ووردی و بێ کەم وکوری لەگەیاندنی دۆزەتیشکی دیاری کراو بۆشوێنی هەڵبژێراو(5) کە بەندە بە چۆنیتی نەخشەدارشتنی پرۆسەکانی چارەسەرکردن و ئامادەکردنی دۆزیمەتری بێ هەڵە . ئەمرۆ لەگەڵ پێشکەوتنی زانستی کۆمپیوتەر و تەکنۆلۆجیادا توانای نەخشەداڕشتنیی پرۆسەی چارەکردن بەتیشك treatment planning وادەگونجێنرێت کە سەرجەم جەستەی نەخۆشەکە لەدەرەوەی ناوچەی مەبەستن بپارێزرێت لە مەترسی بەرتیشك کەوتن بەمەرجێ تیمی شارەزا کاری لەسەر بکات توانای ئەوە هەیە کە دۆزەتیشکی پێویست بدرێتە ناوچەنەخۆشەکە و بەتەواوی هێندەی PTV بێت و بیگرێتەوە بەپێی قەبارەوشێوەکەی هەرچۆنێك بێت. واتە ئیستا لە باتی نەخشەی دۆزیمەتری دوولاکان 2D(کە کۆنترۆڵی دابەشکردنی دۆزەتیشکی پێدەکرێت تەنیابەپێی رووبەری برینەکە) ئیستا نەخشەی دۆزیمەتری سێ لاکان 3D پەیرەودەکرێت لەژمێریاری دابەشبوونی دۆزدا کە لەم جۆرەنەخشانە دا توانای کۆنترۆڵی دابەشکردنی دۆزەتیشك هەیە نەك هەر بەپێی رووبەری برینەکە بەڵکو قوڵیەکەشی دەگرێتەوە واتە بەئاسانی کۆنترۆڵی بەرتیشکدانی ناوچەی مەبەست دەکرێت بەپانی و بەدرێژی و بە قووڵی و باشتر شوێنەساغەکان دەپارێزرێن (بروانە وێنەی 4).

لەم ساڵانەی دواییدا دۆزیمەتری چوارلایەنیش 4D هاتۆتەکایەوە کە جگە لەدرێژی و پانی و قووڵی Tumor، جووڵەی سروشتی ئورگانەکانیش دەگرێتەوە وەك لایەنی چوارەم. ئەم جۆرەپلانە گرنگە لەکاتێکدا کە قەبارەی برینی شێر پەنجەکە پچوك بێت و لەشوێنێکی وەك سیەکاندابێت بۆنمونە کە بەهۆی پرۆسەی هەناسەدانەوە جێگەدەگۆرێت بەبەراوورد لەگەڵ گورزەتیشکەکاندا و لەوانەیە بەشێکی کاتی پرۆسەی بەرتیشکدانەکەی لەدەرەوەی گورزەتیشکدا بێت واتە بەشێك لەو دۆزە تیشکەی دەبێت بەر ئەم بکەوێت دەدرێت بەبەشێکی ساغی ئۆرگانەکە و شوێنی مەبەست دۆزی پێویست وەرناگرێت لەکاتێکدا کەشوێنی ساغ دەکەوێتەبەر مەترسی تیشك. لە تەکنیکی 4D هەرکە PTV لە گورزەتیشکەکە دەرچوو پرۆسەی تیشك ناردن رادەوەستێت تا دەگەرێتەوە ناو گورزەتیشکەکە ئینجا دەکەوێتەوە تیشك ناردن تا دۆزی دیاریکراو تەواودەکات و بەم جۆرە شوێنی مەبەست دۆزەتیشکی تەواو وەردەگرێت و شوێنەساغەکانیش دەپارێزرێن.

هەنگاوە سەرەکیەکانی رادیۆتیراپی

کاتێك پزیشکی شارەزا لەبواری شێرپەنجەی تیشکیدا بریاری چارەسەر بەتیشك دەدات بۆنەخۆشەکە هەنگاوی یەکەم دەستپێدەکات بە دیاری کردنی ناوچەی مەبەست لە سەر وێنەکانی دوولایەنە وسێلایەنەی نەخۆشەکە و وزەو جۆری تیشك وگورزەتیشکەکان دەستنیشان دەکات، باری نەخۆشەکە لەسەرمێزی چارەسەرکردن دیاریدەکات (چۆن پاڵ خرێت و بەچ لایەکدا یان بەدەمدا ، دەستەکانی چۆن بچەسپێت و ملی بەچ لایەکدا بخرێت،هتد) ، سەرجەم وردەکاری پێویست دەستنیشان دەکات ئینجا فیزیاوی هەموو هەوڵی خۆی دەخاتەکار تاکو چۆنیەتی ئاراستەکردنی تیشکەکە بەجۆرێك بگونجێنێت کەدۆزی دیاری کراو بگەیەنێتە ناوچەی مەبەست بە تەواوی. لە هەمان کاتدا دەوروبەری ناوچەی مەبەست و جەستەی نەخۆشەکە بپارێزرێت بەتایبەتی ئۆرگانەناسکەکان کە پێیان دەوترێت ئۆرگانی مەترسیدار. کاتێك پلانی تەواوی پرۆسەکان تەواو بریار درا و ژمێریاری دۆزەتیشك تەواو کرا بەپێداچونەوەو وردبینیەوە و ئینجا پەسند دەکرێت لەلایەن پزیشکی پسپۆر و فیزیاوی شارەزاوە و بەرتیشکدانی نەخۆشەکە دەست پێدەکات بە هەنگاوێك پێی دەوترێت (treatment simulation) . کەبریتیە لە نواندنی پرۆسەکەی بەرتیشکدان بەڵام بە ئامێری Simulator کە شێوەی دەرەکی و مێزی پاڵخستنی نەخۆشەکە وەك ئامێری LINAC کە کە وایە تەنیا دۆزەتیشکەکەی زۆر کەمە کە دەتوانرێت بووترێت بێ دۆزە لەچاو دۆزە تیشکی بریاردراو بۆ بنبرکردنی نەخۆشیەکە. گرنگی ئەم هەنگاوە لەوەدایە کەرێگە دەدات بەپزیشك کە

پێش بەرتیشکدان دڵنیابێت لە وردی کاری ئەنجام دراو بۆ پێکانی قەبارەی مەبەست و پاراستنی تەواوی ئۆرگانە ناسکەکان. گەر بە ملم ناوردی هەبێت لەشوێنی دیاریکراو دا ئەوا هەر لەوێدا راست دەکرێتەوە ئنجا بەرتیشکدان دەست پێدەکات. بێگومان هەروەك دەرمان چۆن بە یەکجار نادرێت بە نەخۆش بەڵکو تۆزەتۆزە و رۆژی بە 3-2 ژەم وەردەگرێت بە هەمان شێوە هەموو دۆزەتیشکی دیاریکراو بە یەکجاری نادرێت بە نەخۆش بەڵکو دابەش دەکرێت بە دەیان بەشەوە. بۆ نمونە گەر 30 گرای دۆز بریار درابێت بۆ نەخۆشێك ئەوا بە 15 جار دەیدرێتێ جاری 2گرای. واتە 15 جار ئەم نەخۆشە دەچێتە سەر مێزی چارەسەرکردن رۆژی جارێك و هەفتەی 5 رۆژ نەخۆشەکە دێتە ناوەندی چارەسەر بەتیشك جاری دەوروبەری 2 دەقیقە لە بەر تیشکدا دەبێت و بە 3 هەفتە 30 گرای وەردەگرێت.

لەکۆتاییدا دەڵێم بەکارهێنانی رادیۆتیراپی بەندەبە:

❖ بوونی تیمی شارەزاو لەبوارەکانی رادیۆتیراپیدا و فیزیای پزیشکی و زانستی کۆمپیوتەرو کارمەندی وێنەگر بەتیشك و ئەندازیاری و تەکنیکی شیاوو لێهاتوو جگەلەگرنگی بوونی پەرستاری شارەزا و کارمەندی تەکنیکی دیکە کە هەمووپێکەوە کاردەکەن بە شێوەی team work . پێویستەبزانرێت کەبواری شێرپەنجەی تیشکیRadiation Oncology)) بوارێکە کە زۆر لە فیزیای ناوکی و تیشکەوە ئاڵاوە و بەتایبەتی فیزیاوی پزیشکی رۆڵی زۆرگرنگ و سەرەکی تیادا دەبینێت بەجۆرێك کە چارەسەر بەتیشك بێ فیزیاوی و کارمەندی دۆزیمەتری ناکرێت.

❖ بوونی وێنەگری پزیشکی تەواوی وردو بێ هەڵە کە پارمەتیدەری یەکەمە بۆ دەستنیشانکردنی راستی شوێن و قەبارەی ناوچە نەخۆشەکە مەرجی سەرکەوتنی ئەم رێگەچارەسەرەیە لەزاڵبووندا بەسەر نەخۆشیەکەدا . بێگومان هەرهەڵەیەك لە دیاریکردنیGTV دا کار دەکاتە سەر پلانی چارکردن و پلانی دۆزیمەتری کەلەوانەیە ئەنجامی ئاڵۆزو خراپی لێبکەوێتەوە . بۆنمونە گەر اسم بەهەڵە بخرێتەسەر نیوەتیرەی برینێکی پچوکی شێرپەنجە ئەوا قەبارەی بەرتیشکدراو زیاددەبێت بە بری 100 ٪ واتە لە بەشی ساغی جەستە نەخۆشەکە هێندەی ناوچە نەخۆشەکە بە هەڵە بەر دۆزی زۆردەکەوێت

❖ بوونی تۆماری شێرپەنجە Cancer registry)) زۆرگرنگە لە ناوەندی شێرپەنجەدا لەبەر ئەوەی بەگشتی ئەم نەخۆشانە پێویستیان بە چارەسەریی جۆراوجۆرە و هەمان رێگەچارە دووبارەو چەند بارە دەکرێتەوە بۆیان، بۆیە پێویستە کە زانیاری تەواو دەربارەی چارەکانی بۆی کراوە لە بەردەستی پزیشکدابێت . ئەمەیارمەتی دەردەبێت بۆ دەستنیشانکردنی هۆی تێکچونەوەی باری تەندروستی نەخۆشەکەو لەهەڵبژاردنی چارەسەریی نوێدا گەرپێویستی کرد. هەروەها تۆماری شێرپەنجە دەتوانێت ئاماری راستەقینەی جۆرەکانی شێرپەنجە لەسەر بڵاوبوونەوەی جوگرافی-بەپێی کات کە دەبێتەکەرەسەی سەرەکی بۆلێکۆڵینەوەو چاکترکردنی گوێدان بە نەخۆشیەکان و چارەسەرکردنیان بەشێوەیەکی باشتر.

*: مێتاستاز بریتیە لەبڵاوبونەوەی شێرپەنجە لەشوێنی سەرەکی دەرکەوتنیەوە بۆ ئەندامانی دی

**: بریتییە لەو ماوەیەی کەنیوەی بری مادەتیشکدەرەکە بەپرۆسەی تیشکدانەوە دەفەوتێت

سەرچاوەکان:

1. Estimation of the Radiation Dose from Radiotherapy for skin hemangioma in Childhood: the ICTA software for epidemiology , A. Shamsaldin et al. Phys. Med.Biol. 45(2000)3589-3599.

2. Radiation Safety Manual POMON VALLEY HOSPITAL MEDED CENTER, Reviewed & Revised June 1997.

3. Defining the tumor and target volumes for radiotherapy, Neil G Burnet, Simon J. Thomas, Kate E Burton, and Sarah J Jefferies, Cancer Imaging (2004) 4:153-161, DOI:10.1102/1470-7330.2004.0054.

4. Carbon Ion Radiotherapy-from Basic Reserch to Patient Treatment, Daniela Schulz-Ertner & Jurgen Debus, p146, Current Cancer Research 2002, Deutches Krebsforschungszentrum, Steinkopff Darmstadt-Springer New York

5. Development of Prescription and Treatment Sheets for NSW Health Radiation Therapy Facilities, NSW HEALTH, State wide Services Development Branch, May 2006, e-copy http://www.health.nsw.gov.au/policies/

قوڵبوونەوە لەنهێنییەکانی شەرم

پەرچڤەی: شێرزاد حەسەن

(1)

شەرم یەکێکە لە ئەزمونە هەرە بڵاوەکانی مرۆڤایەتی، پڕە لە ڕازو نهێنی با بەیەکەوە ئەم ڕاستیە سادانە بخوێنینەو کەدەکرێت گریمانەبن:

❖ منداڵە شەرمنەکان دەم وچاوێکی باریك و درێژکۆلەیان هەیە بەبەراورد لەگەڵ منداڵە بێ شەرم و رووکراوەکان.

❖ کەسە شەرمنەکان پتر دووچاری (ئەلێرژی — حەساسیەت) دەبن بەبەراورد لەگەڵ کەسە بێ شەرمەکان، سەرباری تووشبون بە پژمین و نەخۆشیەکانی قورگ و چاوو دەم و روخسارو جۆرێك لەگەرم داهاتن، بێجگە لەوانەش هەستێکی لە رادەبەدەر بەهێزی بۆنکردنیان هەیە.

❖ ڕێی تێدەچێت خانمە شەرمنەکان لەمانگی گەلاوێژو رەزبەردا سکیان پڕببێت، ئەوکاتانەی ڕۆژکورتترەو شەوەکانیش درێژتر دەبن.

❖ منداڵە شەرمنەکانی (قەوقاس) پتر چاویان شینەو چاو قاوەییان کەمە، منداڵە کراوەو بزێوەکانیش چاو قاوەییان پتر ترە لەشین.

❖ ئێمەی مرۆڤ تاکە توخمێکی دەگمەن نین کەئەزمونی شەرم بکەین، زاناکان بەردەوام لێکۆڵینەوەیان لەسەر گیاندارەکانی وەك پشیلەو ماسی و سەگ و بگرە رەشەوڵاغی شەرمن کردووە. ❖ زۆربەی جارەکان شەرم دۆخێکی شاراوەیە. ڕێژەیەکی زۆر کەم لەخەڵکی شەرمن دەکەونە بەرچاوان، بەواتا بەئاشکراو ئاسان خۆ دەرناخەن کەنائاسودەو پەرێشان بن، شاردنەوەی شەرم، بەهەرحاڵ لەو گنیگڵ و ئازارە کەم ناکاتەوە کەکەسی شەرمن تێی کەوتووە.

❖ شەرم کردن لەوڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دیکە دەگۆڕێت، وادەردەکەوێت کەمنداڵی ئیسرائیلی شەرمێکی زۆرکەمیان هەبێت، کەچی منداڵانی ژاپۆن و تایوان زۆر شەرمنن.

❖ خەڵکی جۆراوجۆری وەك رۆبەرت فرۆست، ئیلیانۆر روزفلت، بۆب دوڵ، ئالگور، کارۆل بێرنێت، جۆنی ماپز، باربرا والترز، جۆنی کارسن، دەیڤد لێتەرمان، باربرا هێرشی، جێنیفر جاسنلەی، ستنگ، شازادە ئالبێرت — ی مۆناکۆ، دواتریان شازادە دیانا- کەبەناوەکانەوە دیارە هونەرمەندو نوسەرو سیاسەتکاری زیرەك و ئازاو جوان و دەوڵەمەندو ناودارو سەربەخانەوادەی پاشاکان — هەر هەموو ئەوانە دانی پێدا دەنێن کەکەسانێکی شەرمن بوون. .

دەنێو ئەوهەمووو دیاردەزۆر سەرسورهێنەرو ئەفسوناوییەی خەسڵەت و نیشانەسروشتیەکان و خوو وخدەی زۆر ئاڵۆزی ئادەمیزادەکان، زۆری هەرە زۆرمان لەژیانی ڕۆژانەی خۆماندا رووبەرووی شەرم بوینەتەوە — زۆرمان رقمان لەرۆژانی یەکەمی چونە باخچەی ساوایان و قوتابخانەی سەرەتایی بووەتەوە، یان

پەست و مرومۆچ لەژوورەکانی خۆماندا ماوینەتەوە، ئەوکاتەی هەرزەو لاو بووین، چونکە نەمانویراوە ژوانێکی عاشقانە لەگەڵ کچانێکدا سازبکەین، زمانمان بەستراوەو لەگۆ کەوتووین ئەوکاتەی رووبەرووی کەسێکی نەناسیاو بووینەوە بۆیەکەمجار، دووچاری شڵەژان و هەڵچونێکی گەورە دەبین ئەوکاتانەی ناچار دەبین لەبەردەمی خەڵکیدا کۆرێك یان نمایشێك پێشکەش بکەین، شەرم کاریگەری لەسەر هەموومان بەجێ دەهێڵێت - نزیك بەنیوەی دانیشتوانی هەر شارو مەملەکەتێك خۆیان بەخەڵکی شەرمن دەزانن - لەنێوان (75٪) و (95٪) لەهەر هەموومان لەشوێن و کاتی جیاوازدا شەرم دایگرتوین و تەریق بوینەتەوە.

خەسڵەت و دۆخی شەرمنانە شتێکی سەراپاگیرە لەهەموو جیهاندا، چونکە مرۆڤ هەر بەسەلیقە ئاگادارو وریای قسەو رەفتاری خۆیەتی، ئاخر ئێمە دەترسین لەوەی ئەوانی دیکە داواکانمان رەت بکەنەوە و بڵێن نەخێر، ئاخر ئێمە حەزمان بەسۆزو خۆشەویستییەو گەرمکانە ئەوانی دیکە بەدۆستایەتی ئێمە قایل بن، هەربۆیە هەندێکجار پاشەکشێ دەکەین و دوورەپەرێز دەوەستین ئەوکاتانەی داواو فشارەکانی دونیای دەرەوە زۆرمان بۆ دێنێت و ماندوومان دەکەن. زۆرن ئەو خەڵکە شەرمنانەی کەتوانیویانە رێگە چارەیەك بۆبەسەربردنی ژیان بدۆزنەوە و سەرکەوتووش بن گەرچی شەرم و تەریقبوونەوە بووبێتە شتێك لەکۆسپ و تەگەرانەی کەبواری ئەوەی نەدابن زیندەگییەکی سەرکەوتووانە بگوزەرێنن، وەلێ سەرکەوتووانە ژیاون. کەچی لەولاوە خەڵکانێکی دیکە هەن کەناتوانن دەستبەرداری ئەو شەرمە بن، هەربەوهەستە ناخۆشەوە رەفتاردەکەن و هەمیشە سکالاَ دەکەن و دەلاوێننەوەو گلەیی لەو ژیانە کۆمەڵایەتییەی خۆیان دەکەن کەزۆر کزوو مردووەو وایلێکردوون بچنەوە ناو قاوغەکەی خۆیان.

گەرچی شەرم دووچاری نامۆبونمان دەکات، تەرەو دوورپەرێزبین، بەڵام ئەوەش وامان لێ ناکات خۆمان بەخەڵکی (مەریخ) بزانین. لەراستیدا، شەرم ئەوەندە بەربڵاووسەرتاپاگیرە کەچیتر باوی نەماوە وەك " نەخۆشییەکی کۆمەڵایەتی " چاوی لێبکرێت وەك جاری جاران، پتر لەخەسڵەت و خوویەکی ئاڵۆزی تاکەکەسەکان دەچێت کەدواجار بەشێکە لەدۆخی مرۆڤبوون.

هەرچەندە شەرم وابەربڵاوە، کەچی پڕە لەنهێنی و رازو زۆرجارانیش ئازارێکی کوشندەیە. لەراستیدا لەشوێنێکی جیاوازدا رووبەرووی خەڵکانێك دەبمەوە کەلەزەماوەندێکدا بەیەك دەگەین، یان لەناو فرۆکەیەکدا، یان لەئاهەنگێکی نانی شێواندا، کەدەزانن من پسپۆرم لەبواری دەرونزانی و بەتایبەتی لەمەر خوو وخدەی شەرمکردن شارەزام، یەکسەردانی پێدادەنێن کەئەوان کەسانێکی شەرمنن وبێ پسانەوە بەپرسیارێکی زۆر گەمارۆم دەدەن: ئەرێ شەرم چییە؟ هۆکارەکەی چییە؟ ئاخۆ ئێمە هەر بەزگماك شەرمن دەردەچین، یان ئەوەتا شەرم خوویەکە کەپاشتر ژیان دەیخاتەسەرخەسڵەتەکانی دیکەمان؟ هیچ چارەسەرییەك لەئارادایە بۆ قورتاربوون لەو شەرمە؟

بەگەرانەوە بۆئەو هەموو هەوڵو لێکۆڵینەوەی خۆم لەبواری سایکۆلۆژی تاکەکەسدا کەکۆی کارکردنمە لەوبیست و ئەوەندە ساڵە لەبواری شیکاری دەروونی کەسییەتی مرۆڤ، سەرەرای خوێندنەوەو تێگەیشتنم لەنوسینەوە لێکدانەوەکانی نووسەرانی دیکە لەم بوارەدا، لەپاڵ نامە گۆرینەوەیەکی زۆردا لەگەڵ هەزارەها لەوکەسانەی خۆیان بەشەرمن دەزانن، بەپشت بەستن بەو هەموو ئەزمونە کەڵەکە بووە من هەوڵدەدەم لەناوئاخنی ئەم " کتێبی شەرم "ەدا لەرازو نهێنیەکانی شەرم بکۆڵمەوە، ئەویش لەرێگەی وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانەو چەندەهای دیکە.

شەرم چییە؟

گەرچی چەندەها تیۆرەی جۆراوجۆر سەبارەت بەشەرم لەئارادان، گەرچی پتر لەبیست ساڵ دەبێت کەخودی شەرم وەك خوویەکی ئادەمیزادانە دەخوێندرێتەوە، منیش بۆخۆم لەبەردەم هێزی شەرمدا سەرسام و هێدمەگرتیم وبگرە دووچاری جۆرێك لە شڵەژان و پێکۆڵکردن هاتووم و دەترسێم. شەرم بەدرێژایی ساڵانی تەمەن لەناوهەریەك لەئێمەدا گەشەی خۆی دەکات و تێکەڵ بەهەرهەموو پانتایی و رووەکانی ئەزمونی هەریەك لەئێمە دەبێتەوە: هەر لەنەخشەی کاروپیشە، حەزو خۆزگەو هەوڵەکانمان، ئامانج و دەستکەوتەکان، دڵداری و زەماوەند، منداڵ پەروەردەکردن و تادەگات بەبەکارهێنانی خۆمان بۆ تەکنۆلۆژیا. خودی شەرم لەرۆحی ئێمەدا دەگۆرێت تاوەکو تەمەن هەڵبکێشێت و گەورەتر دەبین و هەمیشەش لەپاڵ ئەو شەرمەدا رووبەرووی کۆسپ و تەگەرەو پێکۆڵکردن و ململانێ دەبینەوە، بۆزوربەی هەرەزۆرمان، دەتوانین بەسادەیی بیبێژین کەئەوەشیان بۆخۆی جۆرێکە لەژیان و زیندەگی کردن.

ئەوەی کەسەرنجی ئێمە رادەکێشێت بەگشتی ئەوەیە کەشەرم کردن بۆهەمیشە جۆرێکە لەنائارامی و نائاسودەگی کەدەم و زمان و بگرە توانای ئەقڵی و رۆحیمان یەك

دەخات، بەتایبەتی لەبەردەم ئەوانی دیکەدا، جۆرێك لەحەڵەو گیری و رێ بەخۆنەدان و چەپاندن کەدواجار لێناگەرێت هێزوتوانستی هەست و نەستمان بخەینەگەڕ. زۆرجاران دەبێتە مایەی خامۆشی و بێدەنگی، سوورهەڵگەران،تەریقبوونەوە، زمانگیران، دڵەراوکێ،وەك زاراوەیەکی دونیای سایکۆلۆژیی بە (inhibition) ناسراوە کەدەکاتە چالاکییەکی دەروونی بۆچەپاندن و قەدەغەکردن، یان بەواتایەکی حەرامکردنی زۆر لەکارو کردەوەکانی ژیانی رۆژانەمان، جۆرێکە لەو (نەخێر) ە قورسەی کەرێگە لەدەبرینی هەست و نەست و چالاکییەکانمان دەگرێت، کلیلێکە لەناوەوە دەروازەکانی گوزارشتکردن لەئێمە دادەخات و بگرە چالاکی هەندێك لەئەندامەکانی لەشمان پەکدەخات و ناهێڵێت ئەنزیمێك یان چەندەها ئەنزیم بەسروشتی خۆیان ئاسایی برێژن و کاری خۆیان بکەن ، ئەم زاراوەیە گوزارشت لەورەفتارە زۆر دیارو زەقەی شەرم دەکات کەهەر هەموومان هەستی پێ دەکەین: دواجار خامۆشمان دەکات و وامان لێدەکات کەدوورەپەرێز لەخەڵکی بوەستین و نەچینە ناو ئەو ژینگەو دونیایەی کەدەبێتە هەڵچوون و داچوون و وورژاندنمان.

بەگوێرەی بۆچوونەکەی باسکارێکی زانکۆی هارڤارد کەناوی "جێروم کاگن"ە وای بۆدەچێت کەخەڵکانی ئەو کاتە پتر گیرۆدەو دەم و زمانبەستە دەبن کەلەناکاو دەکەونە بەردەم هەڵوێست و یان هەرشت و کەسێکی تازەو نامۆ بەوان، دەکرێت کەوتنە ناو دۆخێکی کۆمەڵایەتی نالەبارو نائاشنا پەکمان بخات. ئەوجۆرە کەسانە نیگەران و دوودڵن لەوەی ئاخۆ چۆن چۆنی رەفتار بکەن و ئاخۆ ئەو خەڵکە نامۆو نەناسیاوەی چواردەوریشیان لەو هەڵس و کەوتانەی ئەو شەرمنانە دەروانن و شیدەکەنەوە، بەتایبەتی ئەو کاتەی کەس نازانێت ئاخۆ کەسی شەرمن پێشبینی چ رەفتارو قسەیەکی لێدەکرێت ئەوکاتەی ئەم چیدیکە ناتوانێت بەسەر ئەو کۆسپەو دەم و زمان بەستنەدا زاڵ ببێت. لەراستیدا، زۆربەی کەسانی شەرمن خۆیان دەنێو هەندێك رۆتین و یاسای زۆر وشك وبرینگ وتوند بەند کردووەو کەدواجار ئەزمونی کەسانێکی دیکە بووە کەگوایە هەوڵیانداوە لەوشەرمە کوشندەیە رزگاریان ببێت، بەونیازەی بتوانن لەگەڵ هەرکەس و شتێکی تازەدا کەدێتەسەر رێگایان هەڵبکەن و لەو نادڵنیایی و شپرزەبوونەی خۆیان کەم بکەنەوە کەلەژیانی رۆژانەیاندا دەرگیری دەبن. ئەم تاکتیکەی خۆدزینەوە یان پەنابردنەبەرجۆرێك لەفروفێڵ بۆ خۆدەربازکردن لەشەرم مایەی جۆرێکە لە دڵنیایی، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەزموونە پڕو زۆرەکانی ژیانمان بەرتەسك دەکاتەوەو رێگەش نادات لەو شەرمە کەم بکەینەوە.

دڵەراوکێ و نیگەرانی کۆمەڵایەتی روویەکی دیکەی شەرم کردنە. ئەوەشیان دۆخێکە کەهەر مرۆڤێك دووچاری ببێت ئەوکاتەی تەوواو هەڵدەچێت و شپرزە دەبێت بەرلەوەی رووبەرووی کردارو هەڵوێستێکی کۆمەڵایەتی ببێتەوە، ئەوکاتەیە کەتۆ گەرەکتە سەرنجی ئەوانی دیکە رابکێشیت و هەست و نەستێکی جوانیان لەلابەجێبهێڵێت.

لەوەدا تۆ گەرەکتە کاریگەری قسەو رەفتارەکانت لەسەر خەڵکێکی راستەقینە جوان بکەوێتەوە، جار هەیە تۆ هەر بەخەیاڵ دەتەوێت لەبەر دەمی جەماوەرێکدا هەر شتێك کەمەزەندەی دەکەیت پێشکەش بکەیت، کەچی شەرم دەکەیت و گومانت لەخۆت هەیە. گەرچی خودی شەرم ئەو ترس و نیگەرانییە دەگرێتەخۆی بەرلەوەی کردارو رەفتارێك بنوێنیت [کەجۆرێکە لەترس و زەندەق چوونی کۆمەڵایەتی و هەندێك جار بەترس و رەوێنەوەی سەر شانۆ ناسراوە کەتیایدا مرۆڤ لەنمایش و نواندن دەکەوێت]، ئەو شەرمە کوشندەیە گەمارۆی هەڵس و کەوت و بیروبۆچوون و هەرهەموو هەست و نەستت دەدات بەرلەوەی تێکەڵ بەخەڵکی بیت و سەرو سەودایان دەگەڵدا بسازێنیت، بگرە دوای ئەوەش یەخەت بەرنادات.

زۆرجاران خەڵکی شەرم و گۆشەگیری تێکەڵ دەکەن، بەڵام مەرج نییە گۆشەگیرەکان کەسانی شەرمن بن. دەکرێت کەسە گۆشەگیرەکان بەهرەو توانای گفت و گۆکردنیان بەهێزبێت و بروایان بەخۆیان هەبێت کە دەتوانن سەرکەوتوانە مامەڵە لەگەڵ خەڵکیدا بکەن، بگرە دڵنیان و رێزی خۆشیان ناشکێنن، بەڵام تەنها شتێك ئەوەیە کەئەوانە حەزبەگۆشەگیری دەکەن، ئەوکەسانە دەنێو تەنیایی و دوورەپەرێزییدا خۆیان بەهێزوتواناتر دەبینن. نەنیگەران دەبن و نەئەوەندەش سەرزەنشتی خۆیان دەکەن ئەوکاتەی کەدەچنە ناو خەڵکی. تێکچوون و شپرزەبوونی بەر لەکارکردن. هەستێکی زۆر کوشندە بەخودی خۆیان و ترس لەهەڵەکردن سەرباری هەموو و ئەو بیرو خەیاڵە خەراپەی کەوادەکات مرۆڤەکان خۆیان نەبن و لەگۆرەپانی مامەڵەکردندا ببەزن. دۆخێکە کەکەسە شەرمنەکان هەمیشە تێی دەکەون، بەڵام هەرگیز مەرج نییە کەگۆشەگیرەکان بکەونە ناو ئەم دۆخە نالەبارە. بەدیوێکی دیکەدا کەسانی شەرمن، دڵگەرمانە دەجەنگن بۆئەوەی بگەنە ئەوانی دیکەو والەکەسانی دەوروبەری خۆیان بکەن کەهەر هەموو دەروازەکانیان لەبەردەمدا بکەنەوەو دواجار گەرەکیانە سەرنجی خەڵکانی دیکە رابکێشن، بەڵام لەوەدەچێت کەئەو تواناو بەهرەو هزرەیان نەبێت، یان ئەو هەست و نەستە شك نەبەن کەچۆن خۆیان لەتەك ئەوانی دیکەدا بگونجێنن و چ رەفتارێك شیاوە بۆ خۆدەربازکردن لەو ئاڵوگۆڕە کۆمەڵایەتییەدا.

ئارەزووی تێکەڵ بوون لەتەك خەڵکی دیکەدا لەحەزو رۆحێکی کۆمەڵایەتی بوونەوە دێت، هەر تەنها لەبەرئەوەی کەتۆ شەرمنیت مانای ئەوەنادات کەتۆ حەز بەتێکەڵ بوون ناکەیت و کەسێکی کۆمەڵخواز نیت لەراستیدا. .. زۆربەی گرفت و کێشەکان لێرەوە سەر هەڵدەدەن. ئەوەشیان دەبێتە مایەی ململانێ لەنێوان ئارەزووی تێکەڵ بوون و هەموو ئەو کۆسپ و تەگەرانەی کە رێگرن و دەبنە هۆکاری ئازارو دەردەدڵ، لەوانەیە رۆحی کۆمەڵایەتی خوازانەی تۆ جێ و نەخشی خۆی دابنێت لەسەر ئەوەی کەئاخۆ تاکوێ گەرەکتە تێکەڵ بەخەڵکی بیت، بەڵام ئەوەیان نابێتە نیشانە ئاخۆ تۆ چ رێگەیەك بۆئەو تێکەڵ بوونە هەڵدەبژێریت.

شەرم نەخۆشییەکی کۆمەڵایەتیش نییە وەك فۆبیاو ترس لە تێکەڵبوون و رەوینەوە لەخەڵك، یان شپرزەبوون و پشێوی دڵ و دەروون کەدواجار کەسی پەرێشان ناچار دەکات بەخۆپاراستن و دوورکەوتنەوە لەخەڵکی، ئەمجۆرە لەپشێوی ئەقڵی و دەروونی دەبێتە مایەی نەخۆشییەکی وەها کوشندە کەتەواوی ژیانی رۆژانەمان پر دەکات لەقرت و پرت، زۆرجار ئاساییە کەئەمجۆرە کەسانە دەتلێنەوە بەوەی کەئیتر ناتوانن تێکەڵ بەخەڵکی ببن و هەمیشە بەداوو دەرمان دەژین و ناچاردەبن بەچارەسەری دەروونی. شەرم نەکەوتۆتەناو لیستی نەخۆشییە دەروونیەکان، نیشانەکانی شەرم والە دەرووناس و پزیشکەکان ناکات تەندروستی رۆحی و ئەقڵی کەسە شەرمنەکان بخەنە ژێرگومان و پرسیارەوە، چونکە وەك دەردێکی دەروونی و ئەقڵی چاوی لێنەکراوە، بەڵکو لایەن و روویەکی کەسایەتی هەریەك لەئێمەیە. زۆربەی جار کەسانی شەرمن مەبەستیان نییە خۆیان لەخەڵی بەدووربگرن، بەڵکو پێچەوانەکەی راستە کەئەویش ئەوپەری هەوڵدانە بۆگەیشتن بەوانی دیکە سەرباری هەرهەموو ئەو تەنگو چەڵەمانەی دێتەسەر رێگایان.

لەراستیدا، شەرم لەوە گەورەترە کەبەتەنها بێتوانایی بێت لەوەی کەتۆنەتوانیت دەنێو ئاهەنگێکی کۆکتێل دا بۆماوەیەك بچیتە ناو گفت و گۆیەکەوە، یان بترسیت لەوەی لەگەڵ خەڵکانێکدا قسان بکەیت، یان بروات بەخۆت نەبێت و خۆت بەکەسێکی کەمترو کاڵفامتر لەوانی دیکە بزانیت. شەرم کاردەکاتەسەر زۆر لەهەڵس و کەوت و بیروبۆچوون و هەست و سۆز. قووڵ و زیاد لەپێویست دووچاری گرژی و هەڵچوونت دەکات، دەرئەنجامی شەرم لەوە قورسترە کە بەتەنها وات لێ بکات دوورەپەرێزو کەمدووبیت.

شەرم کاریگەری خۆی لەسەر هەموو بونت دادەنێت — لەشت، مێشکت و رۆحت. ئەوکاتەی کەشەرم دەکەیت، ترپەی دڵت پتر دەبن و هەردوو دەستیشت تەرو ساردن، لەحەیبەتا

کوڵمەکانت گەرم دادجێن و ناوهەناوت وەك مەشكە دەهەژێت و سەرودڵت تێکهەڵدێت. لێرەدایە کەمێشکت زیادلەپێویست چالاکتر دەبێت.

لەم کاتەدا هەموو بیرو توانات بۆئەوە تەرخان دەکەیت کەزۆر شێلگیرانە خۆت لەو هەڵوێستە کۆمەڵایەتییەو مامەڵەیەدا بە سەرکەوتوو بزانیت —بەرادەیك خۆت سەرقاڵ دەکەیت کەئاگات لەخۆت دەبڕیت و نازانیت ئەوانی دیکە چییان وتووە , لەئاکامادا تۆ ناتوانیت بەشداری هیچ بکەیت. شەرم کاریگەری خۆی هەیە لەسەر ئەوەی تۆچۆن سەیری خۆت دەکەیت، خاوەن چ کەسیەتی و مۆرك و ناسنامەیەکی. وای لێدێت هەست بکەیت لەنێوان تۆو ئەوانی دیکەدا دیوارێك هەڵچنراوە. شەرم بۆی هەیە ببێت بەخەسڵەتی تایبەت و جیاکەرەوە، ببێت بەبەشێك لەتۆدا.

خاتووجێنیی، کە کەیبانوویەکی کەنەدییە، زۆر بەئازارەوە وردو درشتی ئەم شەرمەی خۆی بۆمن گێڕایەوە:

"شەرمی من لەرادەبەدەر کوشندەیەو تەواو ئازام دەدات. من گەرەکمە بچمە ناو خەڵك و پەیوەندی بگرم، وەك هەر کەسێکی دیکە ئەندامی ناو کۆمەڵگای خۆم بم و لەتوخمی مرۆڤدا حیسابم بۆبکرێت، بەڵام لەوەدەچێت کەنەتوانم ئەو کۆسپ و تەگەرانە رابماڵم، هەتا ئەوکاتەش کەخەڵکی گەرەکیانە ببنەدۆستم و دڵنیا دەکەنەوە، کەچی من هەردۆش دامێنم و ناتوانم چاو ببڕمە ناو چاوی کەس. ئەوکاتەی کەدەکەومە ناو گفت و گۆیەکی دۆستانە، مێشکم بەتاڵ دەبێت و هیچی تێدا نامێنێت. خامۆش و لاڵ لەوێدا دەوەستم، پڕم لەژان وژارو خەم. خۆئەگەر چەند وشەیەك لەزاری من بکەونە خوارەوە، بێ سەرو بەرو هیچ پەیوەندییەکی ناوکۆیی دروست ناکات. زۆرجاران هیچ ناڵێم، ئەوکاتەشی دەگەرێمەوە ماڵەوە ئامادەم کەبەوهەموو رازو قسەو گوفتارانە بتەقمەوە کە پێشتر نەموتون، دڵساردی و نائومێدی من کۆڵێك گەورەیە."

چونکە شەرم تارادەیکی زۆر تێکەڵ بەرۆحی مرۆڤ دەبێت، هەرلەبەرئەوە مەرج نییە قوتابیان و باسکارانی سایکۆلۆژیاو دەروونناسەکان بتوانن لەرێی نوسینەوە و لێکۆڵینەوەی ستانداردو ئاساییدا لەم دەردە کوشندەیە تێبگەن. رەنگە ئێمە بەتەنها بتوانین گوێ لەکەسانی شەرمن بگرین و لەو دەردە تێبگەین و ماناکەی بدۆزینەوە، خەڵکانی وەك خاتو جێنی. لەراستیدا چاکترین پێناسە بۆشەرم پەیوەستە بەخودی خۆتەوە:

ئەگەر تۆخۆت هەستت کرد شەرمنیت. کەواتە تۆ ئەوەیت.

ئەوکاتەی کەمەسەلەکە دێتەسەر شەرم ، هەستکردنەکە شتێکی راستەقینەیە، هەر هەستکردنێکیش بۆخۆی دەگمەنەو جیاوازە بەگوێرەی ئەو کەسە جیاوازو دەگمەنە.

بەرزبوونەوەی رێژەی مردن بە شێرپەنجە لەناو ئەو کەسانەی کەکەمتر خوێندەوارن.

واشنتن: بەر ئەنجامی توێژینەوەیەکی ئەمەریکی دەریخست کە تاچەند رێژەی فێربوونی تاك بەرزبێتەوە ئەوەندە ئەگەرەکانی مردنیان بە شێرپەنجە کەم دەبێتەوە.

کۆمەڵە توژەرێك لەو لێکۆڵینەوەیەی کەلە گۆڤاری پەیمانگای نیشتمانی بۆ وەرەمەکان -The Journal of the National cancer Institute دەریان خست کە رێژەکانی ئەو مردنەی بەهۆی شێرپەنجەکانی سی و کۆلۆن و رێکە و مەمك و پرۆستاتەوە پەیدا دەبن بەشێوەیەکی توند بەندن بە ئاستی خوێندەوارییەوە.

تۆژەرەکان لە توێژینەوەکەیاندا کە جیسیکا بانوو لە کۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمەریکی لە ئەتلانتا سەرپەرشتی دەکردو 140000 حاڵەتی مردن بە شێرپەنجە لە ئەمەریکا لە کەسانی تێگەیشتوو کە تەمەنیان لەنێوان 25 – 64 ساڵ گرتەوە دەریان خست کە ژمارەی مردنەکان لەناو ئەو کەسانەدا زۆر زیاترن کە کەمتریان خوێندووە هەروەها لەناو ئەوانەی کە رووبەرووی ئەو مەترسیانە بوونەتەوە کە دەبنە هۆی مردن بە شێرپەنجە وەك جگەرەکێشان زیاترە.

www.science.com

ئەو نەخۆشیانەی لەژندا بەهۆی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە

ئەکرەم قەرەداخی

ئێستا ئەو نەخۆشیانەی بەهۆی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە لەنێوان پیاوان و ژناندا وەك یەك، بڵاون. و لە زۆربەی جاریشدا زۆرێك لەو نەخۆشیانە هۆكاری حاڵەتەكانی نەزۆكین.

پ: هۆكاری بڵاوبوونەوەی ئەو نەخۆشیانەی بە سێكس دەگوێزرێنەوە چین؟

- دەستكردن بە چالاكی سێكسی لە تەمەنێكی زووەوە.

- سێكس كردن بە سەر پێی و گۆڕینی هاوبەشەكە بە بەردەوامی.

- چاودێرییەكی تەندروستی ناتەواو.

- هەندێك خوی سێكسی، وەك پەیوەندی سێكسی نا زاوزێ ی كە هانی زۆربوونی میكرۆبەكان دەدات.

- خوگرتن بە مادده هۆشبەرەكانەوە.

هەرچەندێك ئەو تێكچوونانەی كە لە ئەنجامی ئەم نەخۆشیانەوە پەیدا دەبن، نەبینراون یان راستەوخۆ هەستیان پێناكرێت، ئەوەندە بڵاوبوونەوەیان زیاتر دەبێت، لەبەر ئەوە بۆماوەییەكی درێژخایەن بوونی نەخۆشییەكە پەنهان دەبێت، هەندێك نەخۆش لە سەرەتادا نەزانراو دەبێت لەگەڵ ئەوەی لەوانەیە درمیش بێت.

پ: نیشانەكانی ئەو نەخۆشیە چی یە كە بە سێكس دەگوێزرێتەوە؟

❖ لە حاڵەتی هەوكردنی نا توندا: دەتوانرێت تێبینی ئەم نیشانانە بكرێت.

- لێچۆڕینێكی زێ ی زیاد لە ئاسایی، بۆنێكی بەهێزو رەنگێكی جیاواز.

- هەستدارێتی كە دەبێتە هۆی خوراندن لە زێ و كۆمدا.

- هەست بە سوتانەوە لە میزكردندا لەگەڵ زیادبوونی ئارەزووی میزكردن.

- هەست كردن بە ئازار لە كاتی سێكسكردندا.

- هەوی ئەو لیمفە رژێنانەی كەوتونەتە گرێ ی رانەوە.

- دەركەوتنی زیبكەو برین لەسەر ئەندامەكانی زاوزێ.

❖ لە حاڵەتی هەوكردنی توندا: دەتوانرێت سەرنج بدرێتە ئەم نیشانانەی لای خوارەوە:

- ئازار لە خوارووی سكدا یا لە هەردوو ناوەندا لەوانەشە پلەی گەرمی لەش بەرز بێتەوە.

- خوێن بەربوون لە دەرەوەی كاتی كەوتنە سەرخوێن دا

ئەمەش نیشانەی هەوکردنی ناوپۆشی منداڵدان و جۆگەکانە.

پ: ئەو کەسە کە زانی ئەو نەخۆشییەتی، چۆن هەڵسوکەوت بکات؟

لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانە سەرەتاییەکانی لێچۆڕینی زێ کە بۆنێکی ناخۆشی هەیە یا ئازار لەکاتی پەیوەندی سێکسیدا پێویستە ژنەکە ئەم کارانە بکات:

1. سێکس نەکردن.

2. ئاگادارکردنەوەی مێرد بۆ ئەوەی نەخۆشیەکەی بۆ نەگوێزرێتەوە ئێستا بوونی نەخۆشی سێکسی جێی شەرم نیە، بەڵکو وەك هەموو نەخۆشییەکی دی سەیری دەکرێت، لەبەر ئەوە پێویستە دەربخرێت بۆئەوەی چارەسەری خێرای بۆ بکرێت.

- دیدەنی پزیشکی ژن بەخێرایی بۆئەوەی جۆری تاقیکردنەوەو لێنۆرینە پێویستەکان دیاری بکات تاجۆری میکرۆبەکە دیاری بکات. و چارەسەری لەباری بۆ دەستنیشان بکات. پێویستە چارەسەرەکە ژن و پیاوەکە پێکەوە بگرێتەوە.

- پێویستە چارەسەرەکە زۆر بەووردی بکرێت. هەروەها پێویستە چاودێری چارەسەرەکە تاکۆتایی بکرێت تەنانەت ئەگەر نیشانەکانیش دیار نەمابوون.

جگە لە نەخۆشی سیدا چارەسەری هەموو ئەو نەخۆشیانەی بەسێکس دەگوێزرێنەوە ساکارو ئاسانن، وچارەسەریش خێرا ئەنجام بەدەست دەدات ئەگەر هەر لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانەکاندا دەستی پێکراو بۆماوەی پێویستی خۆی بەردەوام بوو.

پ: چۆن خۆپاراستن لەو نەخۆشیانەی کەبەسێکس دەگوێزرێنەوە دەستەبەر بکەین؟

- ❖ لەم رێگایانەوە دەتوانین دەستەبەری بکەین.

- دوورکەوتنەوە لەپەیوەندی سێکسی لەدەرەوەی هاوسەری.

- ئاگاداربوون لەو مێردەی کەناسراوە بە سەرکێشیە سێکسیەکانەوە.

- گونجاندنی رەفتاری سێکسی لەگەڵ جۆری ژیاندا. بۆنمونە: (کەبوت) ی نێر باشترین هۆکاری خۆپارێزە دژی گواستنەوەی ئەو نەخۆشیانەی لە سێکسکردنەوە پەیدادەبن. بەتایبەتیش نەخۆشی سیدا.

- رەچاوکردنی چاودێری دروستی بەردەوام.

پاككردنەوەی رۆژانە بۆناوچەی کۆئەندامی زاوزێ زۆر گرنگە. هەروەها پێویستە پاككردنەوە لەپێش و لەداوی کارە سێکسییەکەوە ئەنجام بدرێت.

- دوورکەوتنەوە لەپەیوەندی سێکسی نازاوزێ ی چونکە دەبێتەهۆی گواستنەوەی میکرۆب لە ریخۆڵەوە بۆناو زێ.

ئایا گرنگترین ئەو میکرۆبانەی کەدەبنەهۆی نەخۆشیە سێکسیەکان کامانەن؟

❖ کەڕو: وەك: کاندیدا ئەلبیکان (Candida albicans) کەدەبێتەهۆی کەڕووە نەخۆشی Mycoses.

❖ **مشەخۆرەکان:** مشەخۆری قامچی دار کەپێی دەوترێت تریکۆمۆناس Trichomonas Vaginalis. کەدەبێتەهۆی نەخۆشی تریکۆمۆناسی زاوزێی ی.

❖ **بەکتریا:**

- **بەکتریای گۆنۆکۆك** (Gunocoque de Neis-ser) کەدەبێتەهۆی نەخۆشی سوزەنکی لینجەچین (Blen-noragie).

- بەکتریای کیفی (Chlamydiae trachomatis) دەبێتەهۆی نەخۆشی کلامیدیۆز. (Chlamydiose)

- **مایکۆپلازما:** « تاکە توخمی هۆزی پلازمیدییە کەروویەکانە « دەبێتەهۆی نەخۆشی مایکۆپلاسمۆز.

❖ **ڤایرۆس** (Virus)

- **ڤایرۆسی هرپس** (Herpes simplex) دەبێتەهۆی نەخۆشی زیپکەی زێ (Herpes genital).

- **ڤایرۆسی پاپیلۆما**(Papilloma Virus): دەبێتەهۆی نەخۆشی هەڵئاوسانی زیپکەیی (Gondy-lomes).

- ڤایرۆسی (HIV) دەبێتەهۆی نەخۆشی سیدا، سروشتی ئەم میکرۆبانە لەیەکێکیانەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێن. لەبەرئەوە ئەو نەخۆشییەی بەبەکتریا پەیدا دەبێت وەکو ئەونەخۆشیەی بەڤایرۆس پەیدا دەبێت، چارەسەرناکرێت. لەبەرئەوە پێویستە پەنابرێتەبەر شیکارە تاقیگەییەکان بۆ زانینی جۆری میکرۆبەکە ودواتریش دیاریکردنی جۆری چارەسەرەکە.

کەڕوی زێ (Mycoses):

نەخۆشییەکی بەربڵاوە بەهۆی کەڕوویەکەوە پەیدادەبێت کەلەهۆزی هەوێنەکانەو پێی دەوترێت (Candida albi-cans) لەبەرئەوەی ئەم جۆرە کەڕووە بەشێوەیەکی سروشتی لەجۆگەی هەرسدا دەژی لەبەرئەوە بەشی هەرەزۆری سەرچاوەی کەڕوی زێ لەریخۆڵەوە دێت.

زیادبوونی ترشێتی زێ یارمەتیدەرە بۆ زۆربوونی ئەم جۆرە کەڕووانە، لەبەرئەوە ئەو هەوانەی زێ کەلەئەنجامی پەیوەندییە سێکسییەکانەوە پەیدادەبن، یارمەتی مانەوەی کەڕوەکە دەدەن.

پ: نیشانەکانی کەڕوی زێ چی یە؟

- زۆر خوراندنی ناو زێو کۆم کەهەندێك جار کەسەکە ئۆقرە ناگرێت.

- سوتاندنەوە لەکاتی میزکردندا.

- هەڵئاوسانو سووربونەوەی زۆر لەئەندامی پێشەوەی زاوزێ دا. ئەمەش مانای وایە هەوێکی گەورە هەیە.

- لیچۆڕینێکی سپی لەزێ وە کەئەستورو لینجە.

پ: چۆن کەڕوی زێ دەردەکەوێت؟

- دیاریکردنی کەڕوەکان ئاسانە، پزیشك راستەوخۆ لەرێی لێنۆڕینی کلینیکییەوە لە لێنۆڕگەکەی و لەرێی لێنۆڕینی شلە لیچۆڕاوەکەی زێ وە بەهۆی میکرۆسکۆپەوە دەزانێت.

پ: چۆن چارەسەری کەڕوی زێ بکەین؟

- چارەسەرەکە جێگەییە بەهۆی شافی زێ وە دەبێت کەدژی کەڕووەکانە، تەواوکردنی ئەم چارەسەرە بەوەدەبێت کەنەخۆشەکە هەندێك حەپی دژی کەڕووش لەرێگای دەمەوە وەربگرێت. بۆئەوەی چارەسەرەکە سەرکەتوو بێتو پێویستە چارەسەرەکە ماوەیەکی تەواو بەردەوام بێت، لەهەمان کاتدا پێویستە مێردەکەشی بخرێتەژێر هەمان چارەسەرەوە. بۆئەوەی ئاڵوگۆری میکرۆبەکە بۆیەکتری نەگرێتەوە، لەبەرئەوەی ئەمجۆرە کەڕووە بەرگریان بەهێزە.

پ:چۆن دەستەبەری چارەسەر بەکەڕووی زێ بکەین؟

- دەتوانین توشبون بەکەڕووی زێ کەم بکەینەوەو کاریگەرییەکانیشی دابەزێنین بەرەچاوکردنی ئەم رێسا سروشتیانەی خوارەوە.

- خۆبەردوورگرتن لەزیاکردنی ترشێتی زێ: بەبەکارهێنانی سابونی بەهێزو نەخواردنی ئەوخۆراکانەی پڕن لەشەکر.

- خواردنی شیرەمەنییەکان بەتایبەتی شیری رووت خۆی.

- بەپێی توانا کەمکردنەوەی بەکارهێنانی دژە زیندەکان (ئەنتی بایۆتیك _ Antibiotics) کەبەکتریاکانی ناوزێ خراپ دەکەن.

- پاکنەکردنەوەی بەردەوامی ناوزێ دەبێتەهۆی خراپ کردنی بەکتریا پارێزەرەکانی ناوزێ.

- پاکوخاوێنکردنەوەی دەرەکی زێ، بەیانیو ئێوارە لەگەڵ بەکارهێنانی دەستکێشی گەرماو خاولی پاك.

- لەبەرنەکردنی جلی ناوەوە بەتەڕی.

- زۆر سێکس نەکردن.

تریکۆمۆناسی زێ (Trichomonase)

هۆکاری ئەم نەخۆشییە مشەخۆرێکی میکرۆسکۆبیە پێ ی دەوترێت (Trichomonas Vaginalis) ئەمەش نەخۆشییەکی بەربڵاوە چونکە یەکێك لە پێنج کەس رۆژێك لەرۆژان توشی دەبێت، بەڵام بەنەخۆشییەکی ترسناك دانانرێت چونکە بەتەنها لەناوزێ دا دەمێنێتەوە.

ئەم نەخۆشییە بەپەیوەندی سێکسی دەگوێزرێتەوە هەروەها بەهۆی جلی پیسی تەڕی ناوەوە.

لەپیاودا ئەم مشەخۆرە لەجۆگەکانی میزدا دەمێنێتەوە وهیچ نیشانەیەکی دیاریش نییە کەبەڵگە بێت بۆبوونی.

پ: نیشانەکانی تریکۆمۆناسی زێ کامانەیە؟

- هەست کردن بەئاگر لەدەرچەی زاوزێو سەرەتای زێ دا کەلەوانەیە تاناوەوەی رانەکان درێژ ببێتەوە.

- شلە لێچۆڕینێکی شلی کەرەیی، کەبۆنێکی ناخۆشی لێ دێت.

- هەستکردن بەئازار لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا.

پ: چۆن چارەسەری تریکۆمۆناسی زێ بکەین؟

- چارەسەر لەرێگای دەمەوە دەبێت، وەدەشتوانرێت لەگەڵیدا چارەسەرێکی جێگەیی بەکاربهێنرێت. دەبێت رەچاوی یەکێك لەچارەسەرەکان بەتەنها یان هەردووکیان زۆر بەووردیو بەپێی رێنماییەکانی پزیشك بکرێت.

لەگەڵ ئەم چارەسەرەدا زۆر جار پزیشك چارەسەری دژی کەڕوی زێ (Antimycosique) بەکاردەهێنێت. پێویستە مێردیش هەمان ئەو چارەسەرە بەکاربهێنێت، هەروەها پێویستە بەدرێژایی ماوەی چارەسەرکردنەکە، خۆی لەپەیوەندی سێکسی بەدووربگرێت.

کلامیدیۆز Chlamydiose

لەنێو نەخۆشییە سێکسییەکاندا لەهەمویان زیاتر بڵاوە، هۆکەشی دەگەڕێتەوە بۆ بەکتریایەکی بچوك پێ ی دەوترێت (Chlamydiae trachomatis)و نەخۆشییەکی ترسناکە چونکە زۆرجار توشی ژنە گەنجەکان دەبێت کەتەمەنیان لەنێوان 20 – 30 دایە، وبەیەکەمین بەرپرسی هەوی جۆگەکان دادەنرێت کەبەزۆری دەبێتەهۆی نەزۆکی.

پ: نیشانەکانی کلامیدۆز چی یە؟

لەسەرەتادا هیچ نیشانەیەکی دەرناکەوێت کەبەڵگەی بوونی نەخۆشیەکەبن، لەگەڵ ئەوەی ئەو ژنەی هەڵی گرتووە دەیگوێزێتەوە. لەپاشتردا ئەم نیشانانەی خوارەوەی تیادا دەردەکەوێت.

- شلە لێچۆڕینێکی زێ.

- لەکاتی میزکردندا هەست کردن بەئاگرو سوتاندنەوە.

- لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا هەست کردن بەئازار.

ئەم نیشانانە بەتەنها بەس نین، دیاریکردن بەتەواوی دەردەکەوێت ئەگەر لەگەڵ ئەو نیشانانەدا ئازار لە جومگەکانداو هەوکردن لە لینجە چینی ناوپۆشی چاودا رووی دابوو.

پ: چۆن کلامیدیۆزمان بۆ دەردەکەوێت؟

- بەهۆی لێنۆرینو پشکنینی میکرۆسکۆبییەوە بۆئەو نمونانەی لەزێو ملی مناڵدانو میزەڕۆ وە وەردەگیرێت.

- لەرێی گەڕان بەدوای دژەتەنەکان Anticrops لەخوێندا. ئەم تەنانە لەش دروستیان دەکات بۆئەوەی بەهۆیانەوە خۆی بپارێزێت لەدژی هێرشە میکرۆبییەکان. بونیان لەخوێندا ئاماژەیە بۆبوونی نەخۆشییەکە.

پ: چۆن چارەسەری کلامیدیۆز بکەین؟

- چارەسەر بەهۆی دژە زیندە Antibiotics تایبەت بەبەکتریاوە دەبێت. پێویستە چارەسەر بۆماوەی سێ هەفتە بەردەوام بێت. پێویستە مێرد هەمان چارەسەری بۆ بکرێت، هەروەها پێویستە لەماوەی چارەسەرەکەدا خۆیان لەپەیوەندی سێکسی بەدووربگرن.

(سوزەنکی لینج)

Blennoragie – Blennorrhea

سوزەنکی لینج بەهۆی بەکتریایەکەوە پەیدا دەبێت پێ ی دەوترێت (Gonocoque) کە بەشێوەیەکی تایبەتی توشی ئەو کەسانە دەبێت کە هاوبەشە سێکسیەکەیان زۆر دەگۆڕن هەروەها توشی لاوان و رەبەنەکان دێت.

سوزەنکی لینج بەهۆی پەیوەندی سێکسیەوە دەگوێزرێتەوە هەروەها بەهۆی خاولی گەرم و شێداری کەسی توشبووەوە.

پ: نیشانەکانی سوزەنکی لینج کامانەیە؟

- نیوەی ئەو ژنانەی کە توشبوون هیچ نیشانەیەکی

نەخۆشیان لەسەر دەرناکەوێت، لەگەڵ ئەوەشدا نەخۆشیەکە دەگوێزرێتەوە بۆ هاوبەشەکە، دەربارەی نیوەکەی دیکەی ژنە توشبوەکان هەندێك نیشانە دەردەکەوێت بەڵام بەشێوەیەك کە نارەحەتیان ناکات.

- لێچۆڕینێکی زێی رەنگ زەردی زیاد لە ئاسایی.

- کزانەوەیەکی هێواش لەکاتی میزکردندا.

- هەندێك جار ئازار لە خواروی سکدا.

بەڵام نیشانەکانی سوزەنکی لینج لای پیاو بەهێزە :

- ئازارێکی زۆر لەکاتی میزکردندا.

- میزێکی لێڵ.

- دەرچونی شلەیەکی کێماوی لە چوکەوە.

پ: چۆن سوزەنکی لینج ببینین؟

- بە شیکاری تاقیگەیی و وەرگرتنی نمونە لە زێ و ملی مناڵدان و میزەڕۆ.

- لە ڕێگای لێنۆڕینی خوێنەوە.

پ: چۆن چارەسەری لینجە لێچۆڕین بکەین؟

ئەگەر لێچۆڕینەکە لەکاتی خۆیدا دۆزرایەوەو بە خێرایی چارەسەر کرا ئەوا هیچ کاریگەرییەکی خراپ بەجێناهێڵێت.

چارەسەرەکە بریتیە لە بەکارهێنانی دۆزێك لە دژە زیندەیەکی تایبەتی (ئەنتی بایوتیك - Antibiotic)، هەروەها دەشتوانرێت ماسولکە بە هەمان ئەم دژە زیندەییە بکوترێت.

چاك بونەوە خێرایە، بەڵام چاودێری و ئاگاداری زۆر پێویستە بۆ ماوەیەك.

ئەگەر چاك بوونەوە رووی نەدا: ئەوا گەلێك بەرئەنجامی ترسناك بەهۆی ئەم پشت گوێ خستنەوە روودەدات لەوانە:

- لای پیاو، هەوەکە بەرەو هەردوو کۆئەندامی میز و زاوزێ دەچێت، بەرئەنجام ئەگەری نەزۆکی و بەگران میزکردن بەهۆی تەسکی میزەڕۆوە.

مایکۆپلاسمۆز Mycoplasmoses:

زانیاری دەربارەی ئەم نەخۆشیە تا ئێستا بەتەواوی نیە، لە ڕێگای دوو جۆرە بەکتریاوە بە ئاسانی پەیدا دەبێت کە ئەوەش بەهۆی چاندنی بەکتری ناو زێ وە (Flora Vaginale) وە دەرکەوتوە کە بریتیە لە:

Mycoplasma heminis و Ureaplasma urealyticum، ئەم بەکتریایانە گەشە دەکەن و دەبنە هۆی پەیدا کردنی نەخۆشیەکە بەهۆی کاریگەری هەوکردن یان لە ئەنجامی بەکارهێنانی هەندێك دەرمانەوە.

پ: ئەو نیشانانە کامانەن کە بەڵگەن بۆ بوونی مایکۆ پلاسمۆز؟

- نیشانەکان دەرناکەون یان لە 4٪ حاڵەتەکاندا بە پەنهانی دەمێنێتەوە.

- لای ژن لەوانەیە لێچۆڕینی زێی کەم لەگەڵ کزانەوەیەکی هێواش لەکاتی میزکردندا، روبدات.

- لای پیاو، لێچۆڕینێکی کەمی چوکی لە کاتی بەیانی دا رودەدات.

پ: چۆن مایکۆپلاسمۆز چارەسەر دەکرێت؟

- نەخۆشیەکە بەهۆی دژە تەنەوە (Antibiotiz) چارەسەر دەکرێت کە ژن و مێرد بۆ ماوەی سێ هەفتە بەکاری بهێنن.

ئەگەر چارەسەری نەخۆشیەکە نەکرا لەوانەیە ببێتەهۆی نەزۆکی بەهۆی هەوی جۆگەکانەوە، هەروەها لەوانەیە ببێتەهۆی نەزۆکی لەپیاودا لەئەنجامی هەوی بوربوخ epididymu پێش توشبون بەنەزۆکی ژن دەکەوێتەبەر لەبارچوونی دووبارەبووەوە.

فەرەنگی (سفلس Syphlis):

نەخۆشیەکە زۆر لەکۆنەوە ناسراوە، بەکتریایەك دروستی دەکات کەشێوەکەی لوولپێچی یە (Tryponima Palidum) ئەم نەخۆشیە زۆر بەخێرایی دەتەنێتەوە، لەسەرەتادا شاراوەو سووکە، لەپاشتردا ووردەووردە بەهێواشی پەرەدەسێنێت، بەڵام بەجێگیری لەپاش چەندساڵێکی درێژخایەن دەبێتەهۆی مردنی کەسە توشبوەکە.

پ: ئەو نیشانانەی بەڵگەن بۆبوونی فەرەنگی چین؟

- پاش نزیکەی سێ هەفتە بەسەر پەیوەندییەکی سێکسی درمی دا، لەزۆربەی جاردا برینی بچوك لەزێ یا لەملی منداڵداندا پەیدادەبێت بنکی برینەکە رەقە بەڵام بێ ئازارە، لەگەڵ دەرکەوتنی چەند رژێنێکی لیمفاوی

ڕەق لەبنکی ڕاندا دەردەکەون لەزۆربەی جاردا کەسە توشبووەکە بوونی برینەکە نابینێت بەتایبەتی ئەگەر لەملی منداڵداندابوو، هەروەك لەزۆربەی جاردا ڕوودەدات لەگەڵ ئەوەشدا کەسەکە دەبێتە سەرچاوەیەکی توندی بڵاوبوونەوەو درمی و نەخۆشیەکە یەکسەر دەگوێزرێتەوە بێ ئەوەی پێی بزانرێت.

لەوانەیە برینەکە لەناوچەی دیکە واتە لەئەندامەکانی زاوزێ دا نادەربکەوێت وەك لەناودەم یالەپەنجەدا، لای پیاو بەئاسانی دەدۆزرێتەوە چونکە تارادەیەك بەردەوام لەسەری چوکدا دەردەکەوێت.

پاش شەش یان هەشت هەفتە برینە دەرکەوتووەکە ون دەبێت، هەروەها ڕژێنەلیمفاتویە ڕەقەکانیش، بەڵام میکرۆبەکەی سفلس هەر دەمێنێتەوەو بەقوڵی دەچێتەناو ئەندمەکانی زاوزێ وە.

پاش دوویاسێ مانگ لەتوشبونەکە نەخۆشیەکە دەگاتە پێست و لینجە پەردەکان، ئەوسا پەڵە پێستێکی ڕەنگ پەمەیی لەهەموو ناوچەکانی لەش پەیدا دەبێت، ولەوانەشە لەگەڵیدا، پەڵەی خۆڵەمێشی یا زۆر سوور لەزێ و لەسەر هەردوو لێو تەنانەت لەناودەمیشدا دەربکەوێت، لەوانەشە زیپکەی بچوك بچوك لەبەری دەست و بنی پێ یا لەدەوروبەری دەم پەیدا ببێت.

هەموو ئەم زیپکەو برینانە سەرچاوەی توندی تەنینەوەو درمین، کەلەوانەیە ئەمە چەند مانگێك بخایەنێت. لەم حاڵەتەدا ئەندامەکانی ناوەوە (وەك جگەرو گورچیلەکان) توشی نەخۆشیەکە بوون بێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکیان لەسەر دەربکەوێت.

پاش ئەم دیاردە پێستیانە، بۆچەند ساڵێك نیشانەکان ون دەبن، بەرەنجامەکانی لێنۆڕینی خوێن لەم کاتەدا ئاسایی دەنوێنن، لەکاتێکدا نەخۆشیەکە هەموو ئەندامەکانی ناوەوەی جەستە دادەرزێنێت.

سەرەڕای ئەندامەکانی زاوزێ و ناوەوە نەخۆشیەکە دەگاتە دەماخ و درکە پەتك و چاوەکان و لەدواییدا والەنەخۆشەکە دەکات یان ئیفلیج دەبێت یا شێت.

ئێستا ئەم حاڵەتە تیژانە لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا نەماون.

پ: چۆن بونی سفلسمان بۆ دەردەکەوێت؟

ـ نمونەیەك لەبرینەکە وەردەگرین و بەمیکرۆسکۆب وەردەگیرێت بەدوای میکرۆبی سفلسەکەدا دەگەڕێن کە شێوەیەکی لولپێچی هەیە.

ـ نمونەیەك لەخوێن شیکاردەکرێت بەدوای دژەتەنەکاندا Antibodies دا دەگەڕێن کەئەوە دەگەیەنێت جەستە توشی نەخۆشی فەرەنگی (سفلسی) بوە.

لەوماوە دورودرێژەدا کەنیشانەکانی نەخۆشیەکە دەرناکەوێت(قۆناغی بێدەنگی یا مت بوون) شیکارەکانی تاقیگەی خوێن هیچ جۆرە دژەتەنێك Antibody پیشان نادات لەگەڵ ئەوەی میکرۆبەکەش لەلەشدا هەیە.

بەشێوەیەکی بەرنامەیی لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا، بەدوای سفلس دا دەگەڕێین.

ـ تاقیکردنەوەی پێش هاوسەری.

ـ لێنۆڕینی سکپڕبوونی یەکەم.

سفلس بەیەکێك لەنەخۆشیە هەرە ترسناکەکان دادەنرێت بۆ ژنی سکپڕ چونکە میکرۆبەکە دەتوانێت هەر لەمانگی چوارەمی سکەکەوە، وێڵاش ببڕێت و بگاتە کۆرپەلەکە، ئەمەش دەبێتەهۆی لەبارچوونی، یالەدایك بوونی منداڵێك کەبەزکماکی سفلسی لەگەڵدا دەبێت.

پ: چۆن چارەسەری سفلس بکەین؟

ـ چارەسەری سفلس بەهۆی دەرزی پەنسلین (Penicilline)ەوە دەبێت کەبۆماوەی 15 ڕۆژ لەماسولکە دەدرێت.

ئەگەرنەخۆشیەکە لەسەرەتایدا بوو ئەوا چاکبوونەوە (100٪) ە. ئەگەر چارەسەر لەقۆناغی دوادا کرا (قۆناغی زیپکە پەمەییەکان) کارەکە پێویستی بەکاتێکی درێژتر هەیە بەڵام چارەسەر لەکۆتاییدا بەباشی تەواو دەبێت.

ڤایرۆسی جگەری ب Hepatitie B:

هەوی جگەری ب بەهۆی ڤایرۆسێکەوە دەبێت کە 50٪ ی بەهۆی لیك یا خوێن یا سپێرم یا دەردراوەکانی زێ وە دەبێت، لەبەرئەوە بەو نەخۆشیانە دادەنرێت کەلەڕێگای سێکسەوە دەگوێزرێنەوە.

پ: نیشانەکانی هەوی جگەری ڤایرۆسی ب چین؟

ـ بەرزبوونەوەیەکی زۆری پلەی گەرمی لەگەڵ هەستکردن بەهیلاکییەکی زۆر.

ـ زەردبوونی دەم و چاو بەشێوەیەك لە شێوەکان (زەردویی).

پ: چۆن چارەسەری هەوی جگەری ڤایرۆسی بکەین؟

ـ هیچ چارەسەرێکی تایبەتی نییە، پشوودان بۆ چاکبوونەوە پێویستە.

دەتوانرێت خۆپارێزی دژی نەخۆشیەکە بەهۆی کوتانێکی تایبەتی یەوە بکرێت، ئەم کوتانە پێویستە بۆئەو کەسانەی کەبەر ئەم ڤایرۆسە دەکەون وەك ئەوانەی لەنەخۆشخانەکاندا کاردەکەن یا ئەوانەی مادە بێهۆشکەرەکان بەکاردەهێنن یا ئەوانەی نێربازی یا مێ – مێ بازی دەکەن.

هرپس Herpes genitol:

ئێستا ئەم نەخۆشییە زۆر بەربلاوە لەڤایرۆسێکە پەیدا دەبێت پێی دەوترێت هرپسی مرۆیی Herpes Simplex و بەهۆی پەیوەندی سێکسیەوە دەگوێزرێتەوە، گواستنەوەی ناراستەوخۆ واتە لەرێگای گەرماو بۆنمونە، زۆردەگمەنە.

نەخۆشی هرپس چاکبوونەوەی نییە، لەدەمدا بێت یا لەئەندامەکانی زاوزێ دا ڤایرۆسەکە لەرێگای گواستنەوەوە دەچێتە لەشەوە و لێ ی دەرناچێت.

پاش بەسەربردنی ماوەی هەوکردن ڤایرۆسەکە دەچێتە ئەو رژێنەلیمفیانەی لێوەی نزیکن و تیایاندا دەمێننەوە. لەئەنجامی هیلاکییەکی جەستەیی یا پەستانی دەرونی یا لەگەڵ نزیکبوونەوەی کەوتنەسەر خوێن، ڤایرۆسەکە لەشوێنەکەی خۆی دەردەچێت و سەرلەنوێ نوێ دەبێتەوە.

ماوەماوە نەخۆشیەکە دەردەکەوێتەوە لەپاشدا ون دەبێت بۆئەوەی جارێکی دی هەڵبداتەوە ئابەوشێوەیە بەدرێژایی ژیان بەردەوام دەبێت ئەم نەخۆشیە لەیەکێکەوە بۆیەکێکی دی تەنها لەماوەی هەوکردندا دەگوێزرێتەوە لەبەرئەوە پێویستە لەم ماوەیەدا کەسەکە خۆی لەپەیوەندی سێکسی بەدووربگرێت، بەکارهێنانی کۆندۆم (یا کەبوت) ی نێر زۆرگرنگە بۆئەوەی نەخۆشیەکە نەگوێزرێتەوە.

پ: ئەونیشانانەکامانەن کەبەڵگەن بۆ بوونی هرپس؟

ـ لەسەرەتادا نەخۆش هەست بەوەدەکات لەجێگایەکی دیاریکراوی پێستیدا یا لەلینجە چینەکاندا دەرزی ئاژن دەکرێت، ئەوەندەی پێ ناچێت لەو جێگایەدا ناوچەیەکی سوورهەڵگەڕاو پەیدا دەبێت و چیکڵدانەی بچوك بچوك تیایدا کۆدەبنەوە و پڕ دەبن لەئاو، لەگەڵ کرانەوەی ئەم چیکڵدانانەدا وردە وردە دەگۆڕێن بۆ برینی وردی بەئازار، بەڵام لەپاش هەفتەیەك خۆیان چاك دەبنەوە بێ ئەوەی جێگا بەجێ بهێڵن.

لەحاڵەتە توندەکاندا لەوانەیە دومەڵ لەگەڵ بەرزبوونەوەیەکی کەم لەپلەی گەرمی لەشدا دروست ببن.

پ: چۆن هرپس چارەسەردەکرێت؟

ـ بەخواردنی حەبی بەرگری دژی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی پێنج جار لەرۆژێکدا بۆماوەی 5 تا10 رۆژ.

ـ بەبەکارهێنانی مەڵحەمێکی دەرەکی کەدەکەوێتەسەر شوێنی برینەکە بۆکەمکردنەوەی ئازار مەبەست لەچارەسەرەکە کەمکردنەوەی ماوەی نۆبەکەیە چونکە تائێستا چارەسەرێك نەدۆزراوەتەوە بەتەواوەتی ڤایرۆس لەناوبەرێت.

پ: بۆچی هرپس بۆژنی سکپڕ مەترسیدارە؟

ـ ترسی ئەوەهەیە کەڤایرۆسەکە لەکاتی لەدایکبونی منداڵەکەدا بۆی بگوێزرێتەوە، لەوحاڵەتەدا لەوانەیە منداڵەکە توشی هەوکردنی پەردەی مێشك یان هەوی دەماخ بێت کەئەوەش دەبێتەمردنی منداڵێك لەهەردوو منداڵ.

ئەگەر ژن توشی نۆبەیەکی هرپس بوو دوومانگ پێش لەدایکبوونەکە پێویستە بەخێرایی پزیشکەکەی ئاگاداربکاتەوە، لەوحاڵەتەدا منداڵەکە بەنەشتەرگەری قەیسەری لەدایك دەبێت.

وەرەمی پۆپنەی کەڵەشێر Condylomes

ئەم نەخۆشیە لەئەنجامی ڤایرۆسێکەوە پەیدا دەبێت کەسەر بەگۆدارەکانە (Papillomavirus) لەناوئەم هۆزەدا ڤایرۆس هەن دەبنەهۆی شێرپەنجەی ملی منداڵدان، لەبەرئەوە پێویستە کەمتەرخەمی نەکرێت لەچارەسەری نەخۆشیەکە لەگەڵ ئەوەی لەوەرەمەپیسەکانیش نین.

وەرەمی پۆپنەی کەڵەشێر، تەنها بەکرداری سێکسی دەگوێزرێتەوە.

پ: نیشانەکانی وەرەمی پۆپنەی کەڵەشێر چۆنن؟

ـ لەزۆربەی حاڵەتەکاندا نیشانەیەکی وانییە کەبەڵگەبێت

Replication Cycle of HIV

بۆبوونی، ولەم حاڵەتەدا وەرەمەکە میکرۆسکۆبین و ناتوانرێت بەتەواوی پێی بزانرێت تەنها لەرێگای لێنۆڕینی وەرگرتنی توێژاڵێك یا رنینەوە (Frottis) ەوە دەبێت، هەروەها ئێستا لەرێگای گیراوەی ترشی سرکیکەوە (Acitic acid) دەتوانرێت بزانرێت. هەروەها بەهۆی لێنۆڕینی ملی زێ وە لەرێگای ناوبینی زێ وە دەدۆزرێتەوە.

ئەگەروەرەم و برینەکان گەورەبوون دەتوانرێت بەچاوی رووت ببینرێت کەلەشێوەی خرکانەی بچوك بچوك کەرەنگیان وەك گوڵ یا خۆڵەمێشە ولەتەنیشتەکانی ناوەوەی هەردوو لچە گەورەو لچە بچوك پەیدا دەبن، هەروەها لەدەرچەی زێ و لە ملەکەیدا، لەوانەشە لەسەر کۆمیش دەربکەون.

پ: چۆن چارەسەری وەرەمی پۆپنەی کەڵەشێر بکەین؟

ـ پێویستە لەپێشدا هەموو زیادەکانی وەرەمەکە ببڕین و لابڕێن، دەتوانرێت رێگەی جیاواز بۆئەو لابردنانە بەکاربێن: چارەسەری کیمیایی، چارەسەری کارەبایی، تیشکی لێزەر، بەفری کاربۆنی، نایترۆجینی شل.

لەپاش چارەسەر نەخۆش بۆماوەی چەند مانگێك لەژێرچاودێری پزیشکیدا دەمێنێتەوە نەوەکو وەرەمەکان هەڵبدەنەوە، لەهەمان کاتدا پێویستە مێردیش بخرێتەژێر هەمان چارەسەرەوە بۆئەوەی لەتەنینەوە بەدووربن.

ئەیدز Aids

نەخۆشی ئەیدزلەم سەدەیەدا وەکو نەخۆشی سفلس وایە لەسەدەی نۆزدەهەم دا لەبارەی مەترسی و گرانی چارەسەرەوە، ئەوە دەردە یاکارەساتی سەردەمە نوێیەکانە، لەمەش خراپتر ئەوەیە کەبەهەردوو شلەکەی ژیان خوێن و تۆواو دەگوێزرێتەوە.

لەو دەساڵەی کەلەدوای سەرهەڵدانی لەئەمریکا ساڵی 1981 داهات، تۆژەروزاناکان پێشکەوتنێکی زۆریان لەبارەی ناسینی ئەم نەخۆشیەوە بەدەست هێنا، ولەگەڵ ئەوەی تائێستا چارەسەرێکی تەواوی بۆنەدۆزراوەتەوە یا کوتانێك کەقەدەغەی توشبون بکات پێی، لەگەڵ ئەوەش پزیشکی توانیویەتی درێژە بەتەمەنی نەخۆشەکە بدات.

بەپلەی یەکەم ئەیدز توشی نێربازان و خوگران بەمادەهۆشبەرەکانەوە دەبێت. بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کەکەسانی دی توشی نابن، ولەبەربەریەککەوتنی گەلان

ئەیدز بۆتە نەخۆشیەکی جیهانی.

پ: وشەی ئەیدز چی دەگەیەنێت؟

ـ وشەی ئەیدز Aids کورتکراوەی (Aquierd immunity deficiency syndrome) واتە نەخۆشی کەمی بەرگری وەرگیراو، کاتێك کەسێك توشی ئەم نەخۆشیەدەبێت هەندێك نیشانەو تێکچونی (Trouble – Syndrome)ی تێدادەردەکەوێت کەلەئەنجامی کەمی بەرگریەوە پەیدادەبێت، ئەم لاوازیەش نەخۆشەکە لەئەنجامی وەرگرتنی ڤایرۆسێکەوە توشی بووە.

ڤایرۆسی ئەیدز بەشێك لەخرۆکەسپیەکانی جەستە لەناودەبات، لەبەرئەوە لەشی توشبوو دەبێتە نێچیرێکی ئاسان بۆ ژمارەیەکی زۆر لەهەوەکان کەدەیگەیەنێتە مردن.

پ: هۆی نەخۆشی ئەیدز چی یە؟

ـ ئەیدز بەهۆی ڤایرۆسێکەوە پەیدا دەبێت کەپێی دەڵێن (HIV) واتە ڤایرۆسی کەمی بەرگری مرۆیی، کەتوشی خرۆکە لیمفاوییەکان (TY) دەبێت کەجۆرێکە لەو خرۆکە سپیانەی جەستە لەهێرشە میکرۆبییەکان دەپارێزێت.

ڤایرۆسی (HIV) بەوە دەناسرێت کەتوانای ئەوەی هەیە گەردەبۆماوەییەکانی بنوسێنێت بەگەردی بۆماوەیی خانە توشبوەکەوە لەبەرئەوە خانە نوێیەکە کە لەئەنجامی دابەشبونی خانە نەخۆشەکەی پێشوەوە پەیدا دەبێت هەڵگری گەردە بۆماوەییەکانی ڤایرۆسی ئەیدزە، لەبەرئەوە ڤایرۆسەکە بەتواناییەوە لەناو خانەکانی جەستەدا دەمێنێتەوە.

ڤایرۆسەکە لەناو خرۆکە لیمفاوییەکاندا بۆچەند ساڵێك دەمێنێتەوە بێ ئەوەی هیچ نیشانەیەك کەبەڵگەبن بۆنەخۆشیەکە تیایدا دەربکەون. لەم حاڵەتەدا بەنەخۆشەکە دەڵێن هەڵگری ڤایرۆسەکەو لەهەمان کاتیشدا دەگوێزرێتەوە بۆ کەسانی دی.

پاش چەند ساڵێك ڤایرۆسەکە دەست بەزۆربوون دەکات و وردە وردە بەشی زۆری خرۆکە لیمفاوییەکان داگیردەکات تادەگاتە ئەو رادەیەی کەلەش توانای بەرگری خۆی لەدەست دەدات، ئالێرەوە قۆناغی نەخۆشی ئەیدز دەردەکەوێت.

پ: چۆن ڤایرۆسی ئەیدز دەگوێزرێتەوە؟

ـ بەشێوەیەکی سەرەکی لەرێگای خوێن و تۆواو دەردراوەکانی زێ وە کەخرۆکە لیمفاوییەکانیان تێدایە، دەگوێزرێنەوە خرۆکەی لیمفاوی ئەو خرۆکە سپیانەن کەڤایرۆسی ئەیدز هەڵدەگرن.

❖ گواستنەوە لەرێگای خوێنەوە:

ئەمەش بەمشێوانە روودەدات:

ـ بەهۆی ئاڵوگۆری دەرزی پیس بووەوە لەنێوان خوگرانی مادەهۆشبەرەکاندا.

خوگرتن بەمادەهۆشبەرەکانەوە بەسەرچاوەی سەرەکی گواستنەوەی نەخۆشیەکە دادەنرێت بەتایبەتی لەنێو ژناندا.

ـ لەکاتی گواستنەوەی خوێندا بەبێ رەچاوکردنی رێنماییە پێویستیەکان، ئێستا ئەم رێگەیە نەماوە چونکە دەسەلاتدارانی تەندروستی لەساڵی 1985 ەوە پێش هەموو خوێن پێدانێك دەبێت ئەوکەسە بخرێتە

ژێر پشکنینێکی پزیشکییەوە، سەرەڕای ئەمەش خوێنە بەخشراوەکە دەخرێتە گەرمییەکی واوە کەئەگەر ڤایرۆسی ئەیدزی تێدابێت دەیکوژێت پێش ئەوەی بکرێتە لەشی کەسەوەرگرەکەوە.

❖ گواستنەوە بەرێگە سێکسیەکان:

گواستنەوە بەهۆی شلەی تۆواوەوە یان دەردراوەکانی زێ وەدەبێت کاتێك بەرخوێن دەکەون. ڤایرۆسەکە لەرێگای سوری خوێنەوەدەچێتە لەشەوەو لەناو خرۆکەسپییەکانی خوێن دا مۆڵ دەخوات ڤایرۆسەکە لەرێگای هەموو پەیوەندییەکی سێکسییەوە دەگوێزرێتەوەکاتێك تۆواو یان دەردراوەکانی زێ بەر لینجە پەردەی زێ یان چەرمی چوك دەکەون، تەنها روشاوییەکی بچوك بەسە ئەگەر زۆر ووردیش بێت لەم پەردانەدا بۆئەوەی ڤایرۆسەکە بچێتە ناو خوێنەوە، لەبەرئەوە سێکس کردن لەرێگای کۆمەوە گواستنەوەی ڤایرۆسەکە ئاسان دەکات چونکە ئەرکی زیاتری دەوێت و دەبێتەهۆی دروستبوونی روشاندن یان برینداری ساکار. هەرلەبەرئەوەیە کەئەیدز زۆرتر لەنێو نێربازاندا بلاوە.

گواستنەوەی نەخۆشیەکە لەپیاوەوە بۆژن ئاسانترە وەك لەوەی بەپێچەوانەوەبێت لەبەرئەوەی پەردەی زێ لاوازترە لەپەردەی چەرمی چووك.

❖ گواستنەوەی ئەیدز بۆ کۆرپەلە:

بریتی یە لەگواستنەوەی نەخۆشیەکە لەدایکی توشبووەوە بۆکۆرپەلەکەی توشبونەکە لەهەفتەی سیانزەهەمی سکەکەوە دەبێت لەبەرئەوە ڤایرۆسەکە بەهۆی وێلاشەوە Placenta لەدایکەوە دەگوێزرێتەوە بۆکۆرپەلە.

پ: ئایا ئەیدز لەرێگای یاریکردنی سێکسی بەهۆی دەمەوە دەگوێزرێتەوە؟

- هەمیشە ڤایرۆسی ئەیدز لەخوێنەوە بۆخوێن دەگوێزرێتەوە یالەتۆواوی پیاوەوە بۆخوێنی ژن، یالەدەردراوەکانی زێ ی ژنەوە بۆخوێنی پیاو.
- لەوانەیە ڤایرۆسەکە لەژنی توشبووەوە بۆ پیاو بگوێزرێتەوەبەهۆی وروژاندنی چوکەوە بەدەم.
- لەوانەشە ڤایرۆسەکە لەپیاوی توشبووەوە بگوێزرێتەوە بۆژن ئەگەر لەناودەمی ژنەکەدا تۆواوەکەی رشت.

پ: ئایا راستەوخۆ ژن دەتوانێت بزانێت کەڤایرۆسەکە چوتە لەشیەوە؟

- بەداخەوە 80٪ ی حاڵەتەکانی توشبوون روودەدات بێ ئەوەی کەسە توشبوەکە هەست بەهیچ شتێکی نائاسایی بکات.

تەنها 20٪ ی حاڵەتەکان لەشی توشی نارەحەتی دەبێت، ئەوەش بەچەند شێوەیەکی نائاسایی دەردەکەوێت وەك: گەرمی کەلەگەڵیدا نارەحەتی لەلەشدا روودەدات و ئازار لەسەردا پەیدا دەبێت یا هەڵئاوسان لەهەندێك لە لیمفە رژێنەکانی مل و بن هەنگڵدا، لەوانەشە زیپکەی سوری بچوك پەیدا ببێت.

ئەم نیشانانە بۆ چەند رۆژێك دەردەکەون، و ئاماژە نابن بۆ مەترسی نەخۆشیەکە لەپاشەرۆژدا.

پ: مەبەست چییە لەکەسێکی هەڵگری ڤایرۆسەکە؟

- کاتێك جەستە توشی هەرجۆرە ڤایرۆسێك ببێت دەست دەکات بەبەرهەمهێنانی تەنی ورد ورد پێیان دەڵێن دژەتەن (Antidodies) فەرمانیان بریتی یە لەلەناوبردنی ئەم ڤایرۆسانە، دیاریکردنی پۆزەتیف لەحاڵەتی ئەیدزدا واتە کەسەکە ڤایرۆسی (HIV) هەیەو جەستە دژەتەنەکانی ئەم ڤایرۆسەی بەرهەم هێناوە.

ئەگەر کەسێك " هەڵگری ڤایرۆسەکە " بوو مانای وانیە نەخۆشی ئەیدزی هەیە، بەڵکو تەنها تائێستا خانە خوێیەکە بۆ ڤایرۆسەکە دەناسرێت بەوەی "هەڵگرێکی ساغە" واتە توش نەبووە لەوانەیە لەکاتێکی دواتردا ببێتە نەخۆشی چونکە دژەتەنەکان توانای لەناوبردنی ڤایرۆسەکەیان نییە. لەهەموو حاڵەتێکدا ئەوکەسە (هەڵگر یانەخۆش) دەتوانێت نەخۆشیەکە بۆکەسانی دی بگوێزێتەوە.

پ: ژن چۆن دەزانێت کەهەڵگری ڤایرۆسی ئەیدزە؟

- لەرێگای لێنۆرینێکی تاقیگەیی تایبەت بەئەیدز، لێنۆرینەکە بۆبوونی دژەتەنەکانی ڤایرۆسی (HIV) لەخوێندا دەگەرێت.

ئەگەر بەرئەنجامی تاقیکردنەوەکە پۆزەتیف بوو (واتە ڤایرۆسەکە هەیە) ئەوسا تاقیکردنەوەیەکی دیکەی بۆدەکرێت کەزۆر وردترە بۆ دڵنیابوون لەبەرئەنجامەکانی پێشوو. ئەگەر بەرئەنجامەکە نێگەتیف بوو ئەوا بەتەواوی مانای وایە کەکەسەکە توش نەبووە چونکە دروستبوونی دژەتەنەکان پاش دوو یان سێ مانگ لەوەرگرتنی ڤایرۆسەکەوە

دەردەکەون. لەبەرئەوە وابەباش دەزانرێت پاش سێ مانگ بەسەر تاقیکردنەوەی یەکەمدا تاقیکردنەوەیەکی دیکەی بۆبکرێت بۆ دڵنیابوون لەنەبوونی ڤایرۆسەکە ئێستا لێنۆرین و تاقیکردنەوەی ئەیدز لەنێو ئەو لێنۆرینە پێویستانەیە کەژن پێش هاوسەری و لەسەرەتای سکپڕبووندا دەبێت بیان کات.

پ: ئایا پێویستە ژنەکە لەماوەی هەڵگرتنی ڤایرۆسەکەدا بکەوێتە ژێر چاودێری پزیشکییەوە؟

ـ پێویستە بکەوێتە ژێر چاودێری پزیشکییەوە تەنانەت ئەگەر هەستی بەهیچ نیشانەیەکیش نەکرد لەم بارەدا پێویستە ژنەکە بە پیر لێنۆرینی ئاسایی تەواوەوە هەرشەش مانگ جارێك بروات لەگەڵ لێنۆرینی خوێن بۆ چاودێری ژمارەی خرۆکە لیمفاوییەکان.

لەهەندێك حاڵەتدا دەتوانرێت دەست بکرێت بەچارەسەر پێش دەرکەوتنی نەخۆشیەکەش.

پ: ئەوکارانەچین کەدەبێت لەماوەی هەڵگرتنی ڤایرۆسەکەدا بکرێن؟

ـ هیچ سڵەمینەوەیەك نییە دەربارەی رەفتاری ئاسایی رۆژانە، چونکە ڤایرۆسەکە بەلێك خشاندنی ئاسایی ناگوێزرێتەوە هەروەها بەماچ کردنیش، بەڵام دەربارەی کاری سێکسی ئەوا مەسەلەکە بەتەواوەتی جیاوازە، ژن پێویستە مێردەکەی ئاگادار بکاتەوەو لەسەر مێردەکەش پێویستە لەکاتی سێکس کردندا کۆندۆم بەکاربهێنێت.

پ: نیشانە سەرەتاییەکانی نەخۆشی ئەیدز چین؟

ـ لەوانەیە ژن ڤایرۆسی ئەیدز بۆچەند مانگێك هەڵبگرێت بێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی تیادا دەربکەوێت. لەماوەیەکی دواتردا ڤایرۆسەکە زۆر دەبێت و بەرگرییەکانی لەش بەرامبەری لاواز دەبن ئەوکاتە تێکچوونی جیاواز روودەدەن وەك:

ـ هەست کردن بەهیلاکییەکی زۆر.

ـ رەوانی کەماوەیەکی زۆر دەخایەنێت.

ـ گۆڕانێکی زۆر لەجەستەدا.

ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.

ـ دەرکەوتنی جۆری جیاواز لەهەوە بچوکەکان.

زۆربوونی ئەم تێکچوونانە واپێویست دەکەن کەدیدەنی پزیشك بکرێت.

پ: چۆن نەخۆشی ئەیدز دەردەکەوێت؟

ـ وردە وردە لەش هەموو بەرگریەکانی لەژێر کاریگەری ڤایرۆسی (HIV) وون دەکات کەئەوکاتە زۆربوەو هەموو خرۆکە لیمفاویەکانی جۆری (T) لەناوبردووە.

لەم حاڵەتەدا لەش ناتوانێت بەرگری دژی هێرشە میکرۆبیەکان بکات لەبەرئەوە کەسەکە توشی گەلێك نەخۆشی دیکە دەبێت کەبەو نەخۆشیانەش دەوترێت: "نەخۆشیە هەلپەرستەکان ".

(واتە ئەم نەخۆشیانە لاوازی لەش لەئەنجامی نەخۆشی ئەیدزەوە بەکاردێنن و ئەو هەلە دەقۆزنەوەو لەش داگیردەگەن).

لەبەرئەوە لەش ناتوانێت بەرگری ئەو زۆربوونە گێرە شێوەیەی خانەکان بکات لەبەرئەوە توشی گەلێك جۆری جیاوازی شێرپەنجە دەبێت. لەکۆتاییدا هەموو ئەندامەکان توش دەبن، پێست و پەردەکان، سییەکان، کۆئەندامی هەرس، دەماخ، خوێن، کۆی ئەم نەخۆشیانە لەش بەرەو مردن دەبەن.

کەواتە نەخۆشی ئەیدز کاتێك پەیدا دەبێت کە ڤایرۆسی (HIV) بەسەر بەرگری لەشدا زۆر بەتەواوی زاڵ دەبێت کەسی توشبووی ئەیدز توانای بەرگری میکرۆبەکانی نامێنێت و لەشی دەبێتەنێچیرێکی ئاسان بۆ جۆرەجیاوازەکانی نەخۆشی. کەدیارترینیان ئەمانەن:

❖ نەخۆشی یە هەل پەرستەکان:

سەرچاوەکانیان میکرۆبی بێ مەترسییە لەحاڵەتە ئاساییەکاندا، بەڵام لەگەڵ بونی نەخۆشی ئەیدزدا دەبنە مەترسیدار لەو نەخۆشیانە: کەرووی دەم (Mycoses buccales) هرپس (Herpes) سیل(Pneumocytose) ئەم نەخۆشیەی دواییان کۆکەیەکی وشکی لەگەڵدا دەبێت و پلەی گەرمی بەکەمی بەرز دەبێتەوە بەزۆری لەنیشانە سەرەتاییەکانی بەڵگەی بوونی نەخۆشی ئەیدزە.

❖ نەخۆشیە دەمارییەکان:

لەئەنجامی ئازاری سەر بەهۆی هەوی پەردەکانی دەماخەوە یا هەوی دەماخ خۆی پەیدا دەبن هەروەها بەهۆی تێکچوونی هاوسەنگی جەستەوە پەیدا دەبێت.

❖ ساركۆما كاپوسى (Sarcome de Kaposi):

جۆرێكه لەشێرپەنجەی پێست و لینجەپەردەكان توشی زیاتر لەسێ یەكی نەخۆشەكانی ئەیدز دەبێت لەشێوەی پەردەی هەڵئاوساوی رەنگ قاوەیی یان شین باودا دەردەكەوێت كەلەوانەیە لەناو هەموو لەشدا بڵاو ببنەوە.

❖ شێرپەنجەی هەمەجۆر:

خانە شێرپەنجەییەكان بێ سنور زیاددەكەن، زۆرترینی ئەم شێرپەنجانە كەبڵاوە شێرپەنجەكانی ئەو خرۆكەسپیانەیە كەلەلیمفە رژێنەكاندا هەن.

پ: چۆن چارەسەری ئەیدز بكەین؟

لەئێستادا چارەسەرێك نیە بەسەر ڤایرۆسی ئەیدز دا كەلەخانەكاندا هەن، زاڵ بێت ئەو هەوڵانەی دەدرێت لەمانەی خوارەوەدا كۆدەبنەوە:

❖ چارەسەری نەخۆشیە هەل پەرستەكان:

گەلێك نەخۆشی هەن توشی جەستەدەبن ولاوازی بەرگری بەهۆی بونی نەخۆشی ئەیدزەوە بەكاردەهێنن، چارەسەری ئەم نەخۆشیانە یەك لەدوای یەك دەبن بەپێی دەركەوتنی هەر یەكێكیان ئەو كاتە دەرمانی تایبەت بەپێی حاڵەتە تایبەتەكە دەدرێت بەنەخۆش و لەبەرئەوەی لەش بەرگری خۆی ون دەكات ئەوا ماوە ماوە بۆی دێتەوە.

❖ چارەسەر دژی ڤایرۆسەكە:

ئامانجی كەمكردنەوەی زۆربوونی ڤایرۆسەكەیە باشترین دەرمانی كاریگەر ئێستا دەرمانی (AZT) یە و نایەڵێت نەخۆشیەكە پەرەبسەنێت دەرمانی دیكەش لەژێر تاقیكردنەوەدان، كەكاریگەری لاوەكییان هەیە.

❖ چارەسەر بەبەهێزكردنی كۆئەندامی بەرگری ئەمەبەهۆی زیادكردنی خانە بەرگریەكانە بەمانایەكی دی بەهێزكردنی كۆئەندامی بەرگری لەلەشە توشبوەكەدا.

چارەسەری بەرگری هیوایەكە، بەڵام تائێستا لەقۆناغی ئەزمونیدایە و ناتوانرێت لەسەر ئاستێكی بەرفراوان بەكاربێت.

هەروەها توێژینەوە لەزۆرێك لەوڵاتەكانی گێتی دا هەن بۆ بەدەستهێنانی كوتراوێكی ئەیدز، بەڵام ئەم توێژینەوانە بەرەو رووی نارەحەتیەكی زۆر هاتوون لەهەموویان دیارتر ناچەسپاوی ڤایرۆسی ئەیدزەكەیە.

پ: رێگەكانی خۆپاراستن دژی ئەیدز كامانەن؟

ـ لەبەرئەوەی كەچارەسەر كاریگەرنیەو ئەو كوتراوەی دژی ئەیدزیشە نییە، بۆیە تاكە رێگای دوركەوتنەوە لەگرتنی نەخۆشیەكە،پارێزگارییە.

پارێزگاری لەسەر ئاستی كەسی پێویستە:

ـ لەحاڵەتی هەمەجۆری لەكاری سێكس دا یا لەحاڵەتی پەیوەندیكردنی تیژ رەودا، پێویستە كۆندۆم بەكاربهێنرێت.

ـ چاودێری هاوبەشەكە بەباشی بكرێت ئەگەر هەڵگری ڤایرۆسەكە بوو ودوركەوتنەوە لەسێكس كردن بەبێ خۆپارێزگاری.

ـ لێنۆرینی خولی رێك وپێك بۆ دۆزینەوەی بونی ڤایرۆسەكە، ئەگەر كەسەكە لەناو خەڵكانێكدا دەژی كەلەوانەن توشی ئەیدز بن وەك:

لادەرە سێكسیەكان، یان ئەوانەی بەهەردوولا سێكس دەكەن، یا ئەوانەی ئالودەی هۆشبەرەكانن.

❖ چارەسەر لەسەر ئاستی كۆمەڵی كەپێویستە:

ـ سەپاندنی لێنۆرینێكی ئیجباری بۆ دۆزینەوەی ئەیدز بۆئەوانەی خوێن دەبەخشن یا ئەندام دەبەخشن.

ـ پێویستە فرۆشتنی سرنج (Seringues) لەدەرمانخانەكان كراوە بێت واتە پێویستی بەرەچەتەی پزیشك نەبێ بۆئەوەی ئەوانەی ئالودەی مادەهۆشبەرەكانن لەناوخۆیاندا دەرزی یەكتری بەكارنەهێنن.

ـ نەخۆشخانەكان تەنها بۆیەكجار بكەن مامەڵە بەئامرازە پزیشكیەكانەوە بكەن.

مەسەلەی گواستنەوەی ڤایرۆسەكە لەدایكەوە بۆ كۆرپەلەش ئەوە مەسەلەیەكی ئەخلاقی گەورەیە، چونكە هیچ كەسێك ناتوانێت ژنێك كەهەڵگری ڤایرۆسەكە بێت ئیجباری بكات كەسكی نەبێت یا دەبێت منداڵەكەی سكی لەبار بەرێت.

ئێستا كۆمەڵەی زۆر هەن كاریان بڵاوكردنەوەی هۆشیارییە دەربارەی نەخۆشی ئەیدز یارمەتیەكی زۆر پێشكەش بەو كەسانە دەكەن كەتوشی ئەیدز بوون.

سەرچاوە: لە(دوولاهای: المراة - بیروت - لبنان)وە پەرچڤە كراوە

بادرانی تەنۆلکە سەرەتاییەکان

ئەندازیار زاهیر محەمەد سەعید

پێناسەی فیزیایی (Spin) بریتیە لەگۆشە تەوژمی خولانەوەی تەنۆلکەیەك بە دەوری خۆیدا بۆ نمونە ئەگەر تەنۆلکەکە (ئەلیکترۆن) بوو ئەوا بەو جوڵەیە دەڵێن (بادرانی ئەلیکترۆن)، و بەپێ ی میکانیکی کوانتەم برە ژمارەی بادران هەمیشە چەند جارەی ژمارەیەکی تەواو یاخود نیمچە تەواوی برێکی زانراوە کە ئەویش دەناسرێت بە جێگیری پلانك.

(هەروەکو دەزانین کە: گۆشە تەوژم یەکسانە بە بارستایی × خێرایی × نیوەتیرەی خولگە).

هەرچی تەنۆلکەی زانراو هەیە لە گەردووندا بۆ دوو کۆمەڵە دابەش دەکرێن:

یەکەم: ئەو تەنۆلکانەی کە بادرانەکەیان (Spin) (سفر، 2،1) ە، ئەم تەنۆلکانەش یارمەتی دەرکەوتنی هێزەکان لەنێوان تەنۆلکەکانی ماددە دەدەن، لەمانە:

أ – ئەو تەنۆلکەیەی کە بادرانەکەی (سفرە) ە، لە خاڵێك دەچێت، و وەکو خۆی دەردەچێت کاتێك لەهەر ئاراستەیەکەوە سەیر بکرێت، بۆ نمونە تەنۆلکەی ئەلفا (یاخود تیشکە ئەلفا) بادرانەکەی (یاخود سپینەکەی) یەکسانەبە (سفر).

i) Spin = o)

میزۆنەکان K یاخود کایۆنەکان بادرانێکیان هەیە یەکسانە بە (سفر).

K

1 { Spin = o

}

ە

K

2

ب: بەڵام ئەو تەنۆلکەیەی کە بادرانەکەی یەکسانە بە (1)، لە تیرئاسایەك دەچێت، کاتێك لەهەر ئاراستەیەکەوە سەیر بکرێت جیاواز دەردەچێت ئەگەر سورێکی تەواو نەسورایەوە، واتە (360 پلە).

گلۆن تەنۆلکەیەکەو بادرانەکەی = 1، هەروەها دیترۆن بادرانەکەی = 1، و فۆتۆن یەکێکە لەو تەنۆلکانەی کە بارستایی وەستاوی نیە و بادرانەکەی = 1، هەروەها هەر سێ تەنۆلکەی بۆزۆن W، +W، -W و Z بادرانەکەیان = 1.

ii) spin=1

ج – ئەو تەنۆلکەیەی کە بادرانەکەی (2) ە، لەتیرێکی دووسەر دەچێت، وەکو خۆی دەردەچێت ئەگەر نیو خول (نیو دەورە) (180) پلە سورایەوە. وەکو گرافیتۆن، پێدەچێت گرافیتۆن تەنۆلکەیەك بێت کەبەرپرسە لە دروستبوونی هێزی کێشکردن.

iii) spin=2

دووەم: ئەو تەنۆلكانەی كە بادرانەكەیان (1 /2) ە، ئەمانەش ئەو تەنۆلكانەن كەمادەی گەردوون پێكدێنن، و ئەو تەنۆلكەیە هەتا دووخولی تەواو نەسوڕێتەوە وەكو خۆی دەرناچێت، ئەمەش ناتوانین وێناگری بكەین بە فیزیای كلاسیكی، وەكو ئەلیكترۆن و كواركەكان (quarks)، پرۆتۆن، نیۆترۆن، میۆنی سالب و موجەب.

بۆ نموونە: ئەلیكترۆن تەنها تەنۆلكەیەكی سەرەتاییە (el-ementary particles) كە خاوەنی بیردۆزێكی تەواوە، ئەم بیردۆزەش لە ساڵی (1928) لەلایەن زانای بەناوبانگ (دیراك) ەوە دۆزرایەوە (P.A.M.Dirac) هاوكێشەیەكی شەپۆلیمان دەداتێ بۆ ئەلیكترۆن لەبوارێكی كارۆموگناتیسی بەرەچاوگرتنی بیردۆزەی رێژەیی تایبەت و روونی كردەوە لەكاتی دانانی بارگەو بارستایی ئەلیكترۆن لە شیكاركردنی ئەم هاوكێشەیە ئەوەمان دەست دەكەوێت كە ئەلیكترۆن گۆشە تەوژمێكی خۆیی (خودی) (الزخم الزاوی الزاتی) هەڵدەگرێت (هەیەتی كەبرەكەی) ($1/2\hbar$) یاخود خاوەن بادرانێكە كەیەكسانە بە (1/2) ½ = Spin

هەروەها زەبرێكی موگناتیسی هەیە كەیەكسانەبە $e\hbar/2m$ (كەدەكاتە یەك ماگنیتۆنی بۆر) ، بەمەرجێك:

e: بارگەی ئەلیكترۆن = 1.6×10^{-19} كۆلۆم

$\hbar = h/2 = 1.054 \times 10^{34}$ J.S

بارستایی ئەلەكترۆن^{kg} = 9.109×10^{-31} = m

π = 22/7

هەروەها هەموو تەنۆلكە سەرەتاییەكانی دی جگە لە فۆتۆن و میزۆنەكانی π و ή تەنۆلكەی دژیان هەیە، دژە تەنۆلكەی هەمان بارستایی (mass) و بادران (Spin) و نیوە تەمەنی (half life) ئەگەر ناجێگیر بوو تەنۆلكەكەی خۆی هەیە، بەڵام بارگەی (ئەگەر هەبوو پێچەوانەی بارگەی تەنۆلكەكەیە، هەروەها ئاراستەی زەبری موگناتیسی بە نیسبەت بادرانەوە بۆ دژە تەنۆلكەكە پێچەوانەی ئەوەیە كە تەنۆلكەكە هەیەتی.

بە راستی تێگەیشتن بۆ ئەلەكترۆن و هەموو ئەو تەنۆلكانەی كە بادرانەكەیان یەكسانە بە (1/2) تەواو نەبوو هەتا ساڵی (1928) كاتێك زانا (دیراك) بیردۆزەكەی پێشنیار كرد، بیردۆزەكەیەكەمجار بەیەكەوە گرێدانی میكانیكی كوانتەم و بیردۆزی رێژەی تایبەت بوو، و ئەم بیردۆزە بیركاریانە ئەوەی روون كردەوە كە بۆچی ئەلیكترۆن دەبێت خاوەن بادرانێكی (1/2) بێت، واتە ئەوەی روون كردەوە كە ئەلیكترۆن وەكو خۆی دەرناچێت ئەگەر دەورەیەكی تەواو سورایەوە، بەڵام وەكو خۆی دەردەچێت لە حاڵەتی سوڕانەوەی دوو دەورەی (خوولی) تەواو، هەروەها بیردۆزەكەی دیراك پێشبینی ئەوەی كرد كە پێویستە ئەلەكترۆن هاوبەشێكی (شریك) هەبێت، یاخود دژی ئەلەكترۆن هەبێت كە ئەویش پۆزیترۆن بوو دواتر كە دۆزرایەوە. دۆزینەوەی پۆزیترۆنیش كردیانە لە ساڵی (1932 ز) بەڵگەیەكی زۆر باش بوو بۆ بیردۆزەكەی دیراك كە بەهۆیەوە پاداشتی نۆبڵی لە فیزیادا پێ وەرگرت لە ساڵی (1933).

وادادەنرێت كە گواستنەوەی هەموو هێزەكان یاخود كارلێكەكانی نێوان تەنۆلكەكانی مادده بە پێ ی میكانیكی كوانتەم بەو تەنۆلكانە دەبێت كە بادرانەكەیان ژمارەیەكی تەواوە (سفر یان 1 یان 2)، بەڵام ئەوەی لە راستیدا روودەدات ئەوەیە كە تەنۆلكەی مادده وەكو ئەلیكترۆن یان كوارك (quark) تەنۆلكەی گوێزەرەوە بۆ هێز پەخش دەكەن.

بادرانی ئەلیكترۆن Electron Spin:

هەرچەندە زەوی بە دەوری خۆردا (Sun) دەسوڕێتەوە، لەگەڵ ئەمەشدا خولانەوەیەكی خۆیی (خودی) هەیە بە دەوری تەوەرەیەكدا. لەبەرئەوە گۆشە تەوژمی گشتی زەوی بریتیە لە كۆی ئاراستەی گۆشە تەوژمی تەوەرەیی (خولگەیی) و گۆشە تەوژمی خولانەوەیی وا پێشبینی دەكرا كە ئەلەكترۆن جوڵەیەكی خولانەوەیی بادرانی هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا كە جووڵەیەكی سوڕانەوەیی هەیە بەدەوری ناوكی گەردیلەدا و ناتوانین وەسفی بادرانی ئەلكترۆن بكەین وەكو هەر تەنێكی گۆیی دیكە، لەبەرئەوەی بەووردی پێكهاتە ناوەكییەكەی نازانین ئەمەش ماناى وایە ناتوانین حسابی گۆشە تەوژمی بادرانی ئەلكترۆن بكەن بەو رێگەیەی كە حسابی گۆشە تەوژمی بادرانی زەوی پێ دەكەین بەرەچاوكردنی نیوەتیرەو گۆشە خێراییەكەی.

بیرۆكەی بادرانی ئەلكترۆن بۆیەكەمجار لەلایەن زانا ئەهلینبك (G.E.Uhlenbeck)و كۆدسمس (S.A.Goudsmith) لەساڵی 1925 دانرا، بۆ لێكدانەوەی پێكهاتنی وورد بۆ هێڵەكانی شەبەنگ و رووداوی (دیاردەی) زیمان: (Zeeman effect).

گۆشەتەوژمی ئەلیكترۆن دیاریكرا بەهۆی بادرانەكەیەوە بەم بڕەی خوارەوە.

$$\vec{p_s} = \vec{S}\hbar$$

بڕی $\vec{S}$ یەكسانە بە ½، و دەتوانین تەوژمە بادرانی

ئەلیکترۆن بنوێنین بەهۆی جەبری ئاراستەبرەکان بەدرێژی Sکەیەکسانە بە ½ جاران ħ(واتە ½ × ħ)، و بەپێی میکانیکی کوانتەم برەتەوژمی بادرانی ئەلیکترۆن بریتی یە لە $\hbar\sqrt{s(s+1)}$ و دەکاتە $\hbar\sqrt{3/2}$.

وکۆی ئاراستەبری $\vec{s}$ بۆ گۆشە تەوژمە بادرانەکان و ژمارەیەك لەئەلکترۆنەکان دەچنە ژێر رکێفی ئەم پابەستە بوانەی خوارەوە:

ئەگەر ژمارەی ئەلیکترۆنەکان تاك (فردی) بوو پێویستە ($\vec{s}$) چەندجارەی تاکی (1/2 وەرگرێت). بەڵام بۆ ژمارە جووتەکان پێویستە ($\vec{s}$) ژمارەیەکی تەواو بێت ئەمەش مانای وایە ئەو ئاراستەبرانەی کە بادرانەکان دەنوێنن پێویستە هەمیشە هاورێك بن بەهەمان ئاراستە یاخود بە پێچەوانەی و ئەم وێنەیە دووحاڵەتی (بار)نموونەیی روون دەکاتەوە:

یەکێکیان: بۆسێ ئەلکترۆنە تیایدا $\vec{s}$ ئەم نرخانە

وەردەگرێت (1/2 یاخود 3/2).

دووەمیان: بۆ چوار ئەلکترۆنە تیایدا $\vec{s}$ بری (سفر،1،2)وەردەگرێت، زانراوە کەدابەشبوونی ئەلیکترۆنەکان لە ماددە رەقەکاندا دەچێتە ژێر رکێفی بیردۆزی ئامار (النظریة الاحصائیه) کەزانا فێرمی ودیراك دایان نا.

یەکێك لە دیمەنەکانی ئەم تەنۆلکانە ئەوەیە کە دابەشبوونی ووزەکانیان دەچێتە ژێر ئاماری فێرمی و دیراك و بادرانەکەی یەکسانە بە (½) و ئەم تەنۆلکانە بە (فێرمیۆن) مکان دەناسرێن، وەکو ئەلیکترۆن و پرۆتۆن و نیۆترۆن، واتە گۆشە تەوژمیان یەکسانە بە (½ ħ).

بەڵام ئەو تەنۆلکانەی کە بادرانەکەیان یەکسانە بەچەند جارەی تەواو بۆ نەگۆری ħ یاخود (سفر) بە (بۆزۆن) مکان دەناسرێن، ئەمەش دەچنە ژێر رکێفی بیردۆزی ئاماری کەئەنشتاین و بۆز دۆزیانەوە. بۆنمونە تەنۆلکەی ئەلفا بادرانی یەکسانە بە (سفر) و دیترۆن بادرانی یەکسانەبە (1)، و فۆتۆن بادرانی یەکسانە بە (1)، و گرافیتۆن بادرانی یەکسانە بە (2).

بۆزۆن:

تەنۆلکەیەکە دەچێتە ژێر رکێفی ئاماری بۆز ئەنشتاین و فۆتۆنەکان و میزۆنەکان (Pi) و هەموو ئەو ناوکانە دەگرێتەوە کەپێکهاتوون لە ژمارەیەکی جووت لەتەنۆلکە هەروەها هەموو ئەو تەنۆلکانەی کە بادرانەکانیان ژمارەیەکی تەواوە.

تێبینی: هایپرۆنی لامدا λ هایپرۆنی سگما Σ هایپرۆنی کسای هەموو ئەو هایپرۆنانە ناجێگیرن و نیوەتەمەنێکی زۆر کورتیان هەیشە و هەموشیان بادرانێکیان هەیە کەیەکسانە بە (½) بێجگە لە هایپرۆنەکانی ئۆمیگا کە بادرانێکی هەیە یەکسانە بە (2/3).

بۆ زیاتر شارەزا بوون بروانە کتێبی (مفاهیم في الفیزیاءالحدیثة)

پەراوێزو سەرچاوە:

1. الفیزیاء الذریة: د. طالب ناهي الخفاجي
2. مفاهیم في الفیزیاء الحدیثة: أرثر بایزر
3. مبادیء الفیزیاء الذریة: أنکا

ئایا زیرەکی نیشتمانێکی بایۆلۆژی هەیە؟

دکتۆرسالم عەبدولرەحمان

زیرەکی بەو شێوەیە پێناسە کراوە کە بریتی یە لەتوانای تاك بۆ کارکردن لەپێناوی بەدیهێنانی مەبەستێکی تایبەتیو بیرکردنەوەی لۆژیکیانەو تەواوکاری لەگەڵ ژینگەکەیدا بەشێوەیەکی کارا، ئەگەر تیۆرەکانی زیرەکی پشت بە توێژینەوە ئەزمونیو ئامارییەکان ببەستێت ئایا توانیویەتی دەست بخاتە سەر شوێنی یان نیشتمانی زیرەکی یان ئەوەی پێی دەوترێت پێکهاتەی بایۆلۆژی زیرەکی؟

وشەی زیرەکی intelligence کە (بیرت) لەساڵی (1955) دا ئاماژەی پێداوە دەگەڕێتەوە بۆ (ئارستۆتل) کە فرمانە هەڵچوونیو زگماکیەکانی لەفرمانە مەعریفیو ئەقڵییەکان جیاکردۆتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا کەزانایانی پسپۆڕ بەتەواوەتی درك بەوە دەکەن کەهەر جوڵە یان بیرۆکەیەك لای مرۆڤ یان ئاژەڵ روخساری هەڵچوونیو مەعریفی لەخۆدەگرێت، بەڵام هەریەکەیان خاوەنی خەسڵەتی خۆیانو دەکرێت بەجیا لێکۆڵینەوەیان لەسەر ئەنجام بدرێت، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا بنەما مێژوییەکانی ئەم زاراوەیە تائاستێك لەزۆرێك لەو نارۆشنایی بەرپرسە کەبۆتە هۆی خراپ تێگەیشتن لەزاراوەی زیرەکی.

ئەم بنەمایانە وایان داناوە زیرەکی جۆرێکە لەشت یان بڕی سەربەخۆ لە ئەقڵ، هەروەها (رایل) ئاماژەی داوە بەوەی ئەم هەوڵانە بۆ ناساندنی زیرەکی یان پێناسەکردنی هیچ بەهایەکیان نییەکە ئەفسانەی (شەبح لەناو ئامێر) یشدا لەخۆدەگرێت، ئێمە ناتوانین بەشێوەیەکی سەربەخۆ تێبینی زیرەکی بکەین، ئەوەی دەتوانین تێبینی بکەین هەندێك کاریان وشەیان بیرۆکەن کە ئاماژە دەدەن بە بەرزی ئاستی زیرەکی وکارامەیی.

(بیرت) باسی ئەوە دەکات کە دانانی زیرەکی بە سیفەتێك یان حاڵەتێك لەجیاتی دانانی بەشێوەی ناوێك، یارمەتیمان نادات لە تێگەیشتن لێی، لە سروشتدا کۆمەڵێکی زۆر لە نمونە هەن کە خەسڵەتی گریمانەیی دەخرێتە پاڵیانو لەشت دروست نەبوون، بۆنمونە وەك توانەوەی ماددەیەکی کیمیایی لەشلەیەکدا، یان گەیاندنی کارەبایی لە سوڕی کارەبادا، لەگەڵ ئەوەشدا ڕێککەوتنێکی تەواو لەسەر ڕێگەکانی پێوانەکردنی ئەم خەسڵەتانە لەئارادانییە، لەگەڵ ئەوەشدا بەدڵنیایی دەکرێت لەشێوەی هەندێك کرداری تایبەتیدا پێناسە بکرێت، بەڵام لە رووی جێبەجێکردنەوە ئەم جۆرە جەختلێکردنە سەبارەت بەدارِشتنەوەی زیرەکی لەچوارچێوەی پێناسەیەکی دیاریکراودا بەدیناکرێت، لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانین زیرەکی بە پێکهاتەیەکی بەسوود دابنێین، وا لێی بڕوانین شتێکە یارمەتیمان دەدات بۆ لێکدانەوەی رەفتار هەرچەندە لە تێبینی راستەوخۆ بەدەرەو

بەجۆرێك لە ئاڵۆزی دەناسرێت.

(جۆزلین) ئاماژە دەدات کە یاری (تۆپی پێ)ش پێکهاتەیەکە، بەڵام ناتوانرێت بە شێوەیەکی ئاسانتر لە حاڵەتی زیرەکی ئەو کارانە دیاری بکرێن کەلەم یارییەدا پێویستە تاك پێیانەوە پابەند بێت.

لەواقیعدا رێژەیەکی زۆر لە تیۆرە سایکۆلۆژییەکان پشت بە پێکهاتەی گریمانەیی دەبەستن وەك درککردنو پێکەوە بەستنو تەسەورو غەریزەو پاڵنەرو... هتد، بەڵام پێویستە درك بەوە بکەین کاتێك ئەم زاراوانە بەکاردەهێنین، چی دەکەین هەروەها بە شێوەیەکی بەردەوام هەوڵبدەین بۆ ئەو کردارە یان رەفتارە بیگۆڕین کە دەتوانرێت تێبینی بکرێتو ئاماژەیان پێبدرێت، لەبەرئەوە (جێنسین) پێی وایە زیرەکی یان هاوکۆلکەی زیرەکی پێکهاتەیەکی راستگۆیانەیە بۆ راڤەکردنی رەفتار، هەروەك DNA لە بایۆلۆژی یان گەردیلە لە فیزیکدا.

بیرۆکەکان سەبارەت بە جۆری ئەقڵو پێناسەکردنی تائاستێکی زۆر بەیەکداچوون، بەڵام زۆرێك لەنوسەران بەتوندی جەختیان لەبیرکردنەوەی ئەبستراکت کردووە، (بیرمان) یەکێکە (بورتس) یەکێکە لەو نوسەرانەی ئەقڵی بەمشێوەیە پێناسە کردووە: بریتی یە لەتوانا بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفتو پلان دانان، (سبیرمان) یش بەتوانای ئاگایی و خۆگونجاندنو فێربونو بەرچاو رۆشنیو و درکپێکردنی پەیوەندی، وەسفی کردووە، بەڵام هیچ کام لەم وەسفانە ناتوانن پێمان رابگەیەنن چ جۆرێك لەرەفتار یان وەڵامدانەوەی برگەیەك لەتاقیکردنەوەیەکی تایبەتیدا نمونەیەکی باشە یان خراپ بۆ زیرەکی.

پێکهاتەکانی زیرەکی:

(بینیە) لەو باوەڕەدایە زیرەکی لە کۆمەڵێکی ئاڵۆز لە سیفەت پێکدێت، کەئەمانە لەخۆ دەگرێت:

ـ بایەخدان بە گیروگرفتو ئاراستەکردنی ئەقڵ بە ئاراستەی چارەسەرکردن.

ـ توانای خۆگونجاندن تائەوپەڕی ئەویش لە پێناوی گەیشتن بە کۆتاییەکی تایبەتی.

ـ توانای تاك بۆ رەخنەگرتن لە خود.

لەشوێنێکی دیکەدا نوسراوە، سیفەتی سەرەکی زیرەکی بریتی یە لەو حوکمە یان بڕیارە کەهەستی باش یان هەستی پراکتیکی تاك دەری دەکات بەشێوەیەك ئەو حوکمە لەگەڵ خودو بارودۆخی دەوروبەریدا بگونجێت، واتە حوکمدانو تێگەیشتنو ئاماژەدان بەشێوەیەکی باش بەرێوەبچن، ئەم چالاکیانە بۆ زیرەکی پێویستن.

لێرەدا تێبینی دەکەین (بینیە) ئاماژەی داوە بەسیفەتی بەرگریکارانەو بەسیفەتی مەعریفی، دوای ئەویش (وکسلر) لەساڵی (1958) دا زیرەکی بەم شێوەیە پێناسە کردووە:

توانای گشتی تاکە بۆ کارکردن لە پێناوی مەبەستێکی دیاریکراوداو توانای تاکە بۆ بیرکردنەوەی لۆژیکیانەو مامەڵەکردن لەگەڵ ژینگەدا بەشێوەیەکی کارا. لە ئێستادا زۆربەی راوبۆچوونە نوێیەکان سەبارەت بە زیرەکی کەمتر فاکتەری ئەندێشەو رامان لەخۆدەگرن و زیاتر پشت دەبەستن بە زۆرێك لەتوێژینەوەی ئەزمونگەری ئامارەیی و توێژینەوەکانی تایبەتن بەگەشە.

روخسارە بایۆلۆژییەکان:

کاری زانایانی بایۆلۆژی و سایکۆلۆژی بەراوردکاری و زانایانی ئەنسرۆپۆلۆژی ئاشکرای دەکەن پەیوەستی نێوان توانای گونجاندنی رەفتارو قەبارەی مێشكو ئاستی ئاڵۆزی مێشك سادەترە لەسەرەتای دەرکەوتنی.

لەواقیعدا میکانیزمە خۆرسکە گشتییەکان لەئەندامی جۆرێکی دیاریکراو لەبونەوەران رۆڵێکی گرنگ لەرەفتاردا

دەگێرن، وێڕای ئەوەی جیاکردنەوەی میکانیزمە خۆرسکەکان لە نەریتە وەرگێڕاوەکان ئەوەندە کێشە نییە.

تەنانەت دەتوانین تێبینی ئاستی زۆر ئاڵۆز لەتوانای خۆگونجاندن لەنێو میرووەکاندا بکەین، بۆ نمونە جاڵجاڵۆکە کاتێك داوەکەی دەچنێت، هەنگ کاتێك شانەکەی دروست دەکات، مێروو کاتێك فێری مەتاهە دەکرێت، هەموو ئەمانە پێویستیان بە جۆرێك لە جێبەجێکردن هەیە کە هاوتایە لەگەڵ ئەو کردارانەی مشکێکی مێشك گەورە ئەنجامی دەدات، هەروەها هەندێك لەتواناکانی بیرکردنەوە لەمرۆڤدا وەك گشتگیری کردنو چارەسەری گیروگرفت لەرێگەی چاوکراوەییو بەرچاو رۆشنی لە شێوەیەکی سەرەتاییدا لای مشكو باڵندەش روودەدەنو لەمەیموندا زۆر ئاشکراتر دەردەکەون کەتوانای وەرگرتنی هەندێك کارامەییان هەیە تەنانەت هەندێك لە فرمانەکانی زمانیش.

(ئیستنهاوس) ئاماژەی داوە، پەرەسەندنی زیرەکی مرۆیی بەدەگمەن نەبێت لە چوارچێوەی گۆڕانە بۆ ماوەییەکاندا باس ناکرێت (لەکاتێکدا ئەم گۆڕانانە زۆر کات زیان مەندن زیاتر لەوەی سود مەندن، هەروەها ئیستنهاوس هەوڵیداوە شوێنەواری پەرەسەندنی هێواشی چوار فاکتەری سەرەکی یان هۆکاری پێویست بۆ زیرەکی لەگیانەوەرە باڵاکانو مرۆڤدا، ئاشکرا بکات، کەهەریەکەیان بەهای خۆیان بۆ مانەوەی ژیان هەیە، لەبەرئەوەی (بەرای ئەو) زیرەکی لەرێگەی هەڵبژاردنی سروشتی یەوە پەرەی سەندووە، کەئەمانەن:

ـ زیادبوونی چۆنێتیو توانای هەستیو جوڵەیی کە ئەمانە تائاستێکی زۆر لە مرۆڤدا پەرەیان سەندووە کەئەمانەش خۆیان دەنوێنن لەوەستانی مرۆڤ بەرێکیو توانای بینین لەدووری جیاوازەوەو بەکارهێنانی دەست بۆ شت گرتنو گەروو بۆ قسەکردن.

ـ توانای بێشومار بۆ پاراستنو هەڵگرتنی زانیاریو شارەزاییەکانی پێشوو، هەروەها رێکخستنو پۆلینکردنی ئەم زانیارییو شارەزاییانە بۆ ئەوەی جارێکی دی بەئاسانی بگەڕێنرێنەوەو بەکاربهێنرێن.

ـ توانای مرۆڤ بۆ دواخستنی وەلامدانەغەریزەییە یەکسەرییەکانو ئارەزووی مرۆڤ بۆ گەرانو ئاشکراکردن، هەروەها توانای بۆ فێربوونو هەموارکردنی فێربوونی پێشوییو رەنگدانەوەی ئەم توانایانە لە شێوەی چارەسەری داهێنەرانە بۆ گیروگرفتەکانی.

ـ توانای مرۆڤ بۆ گشتگیرکردنو جیاکردنەوە.

ئەو ئەنجامە گشتییەی لەگەڵ توێژینەوە بایۆلۆژیو سایکۆلۆژییەکاندادەگونجێتئەوەیەرەفتاریئاژەڵی لەگیانەوەرە نزمەکاندا بە پلەیەکی گەورە راستەوخۆیەو یەکسەری بریاری لەسەر دەدرێت ئەویش یان لە رێگەی پێکهاتەی ئەندامی بونەوەرەکە (میکانزمە دەماریو بایۆکیمیایی خۆرسکەکان) یان لەرێگەی وورووژاندنی دەرەکییەوە دەبێت یان لە رێگەی هەردووکیانەوە، بەلام لە بوونەوەرانی باڵادا کرداری مامناوەند تا ئاستێکی زیاتر لە ناوەندە کۆئەندامیو دەماردا روودەدات، ئەمەش لەگەڵ ئاستێکی پراکتیکی زیرەکیدا رێدەکەوێت، چونکە گیروگرفتە ئەقڵییە زیاتر ئاڵۆزەکان کە مرۆڤ و مەیمون دەتوانن چارەسەری بۆ بدۆزنەوە، پێویستیان بە بیرکردنەوەی ناوەکی زیاتر، هەیە.

توێکاری مێشك یان فسیۆلۆژی مێشك لە تێگەیشتن لە سروشتی کردارە ئەقڵییەکان، ئەوەندە یارمەتییان نادەن، لەوەدەچێت لەحاڵەتی توخمی مرۆییدا تەنیا پەیوەستیەکی زۆر بچوك هەبێت لەنێوان زیرەکیو قەبارەی مێشکدا یان ئاستی ئاڵۆزی لۆچەکانی سەر رووەکەی یان هەر روخسارێکی دیکەی ناوازەی مێشك. لەگەڵ ئەوەشدا گەشەی زۆری توێکڵی کرۆك بەندە بەسەرکەوتنی توانای ئەقڵی لای ئەندامانی توخمی مرۆڤ، بەلام ناکرێت رووبەری دیاریکراو کە فرمانی دیارکراویانهەبێتدەستنیشانبکرێنجگەلەرووبەرەهەستیو جوڵەییەکان و پەنگ خواردنی قسە، یان هەرتێکچونێکی زمانەوانی کەبەندە بە ناوچەی (بروکا) و ناوچەکانی تەنیشتی لەنیوەی لای چەپی مێشك.

هەندێك لەتوێژینەوەکان جیاکردنەوەیەکی زۆریان لەفرمانی هەردوو نیوەکەی مێشك، ئاشکراکردووە، کەنیوەی لای چەپ لەکردارە زمانەوانیو کاتییەکان بەرپرسە، هەرچی نیوەی لای راستیشە لەکرداری شوێنیو بینینەکان بەرپرسە، هەروەها وەك زانراوە دەکرێت بەشێکی گەورە لە مێشك لابرێت یان تێکبدرێت بێ ئەوەی کاربکاتەسەر هەندێك توانای دیاریکراوو وورووژاندنی کارەبایی هەندێك خاڵ لەسەر رووەکەی لەوانەیە وەلامدانەوەی هەستی یان جوڵەیی جیاواز دروست بکات.

بیرکردنەوەو دەرککردن. ...... لە کوێ؟!

لەساڵی 1958 دا (نقلید) وتارێکی زانستی بلاوکردەوە ئاشکرای دەکات وروژاندنی هەندێك بەش لە لاجانگە نیوەدا دەتوانێت هەندێك شارەزایی پێشوو بژێنێتەوە کەتاك لەبیری چۆتەوەو زۆر کات لەگەڵ ورێنەدا هاوکات دەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا بەڵگەکان ئاماژە دەدەن تەنانەت بەلابردنی کرۆکی

جوڵەیی لە مەیمون دا، شارەزاییە جوڵەییەکان لەدەست ناچن، لەبەرئەوە ناڕاستی هەندێك لەو بانگەشانە ئاشکرادەبێت کەپێی وایە هەندێك لایەنی تایبەتی درککردنو بیرکردنەوە لەدەمارەخانەی تایبەتیدا، هەن.

کاتێك توانرا ئەو ئەرکە کارەباییە تۆماربکرێت کەدەماخی کەسانی تەندروستو سروشتی دروستی دەکەن، دەروازەیەکی نوێ بۆ لێکۆڵینەوە لەم بوارەدا والا بوو، دەرکەوت شێوەی دیاریکراو هەن کە شەپۆلەکانیان ئاسایی نینو بەتایبەتی ئەوانەی کەشێوەی ناهێڵی وەردەگرن، ئەمە لەوانەیە سوودی هەبێت بۆ دەستنیشانکردنی هەندێك حاڵەتی نەخۆشی، بۆنمونە لەحاڵەتی ڤێ – دا، هەروەها دەرکەوت شەپۆلەکانی ئەلفا بەگشتی لەمنداڵانی تەمەن بچوکدا نین و، بەلام لەفراوان بوونو ڕێژەدا Rate بەرەو زیادبوون دەچن تەنانەت تاتەمەنی دوانزە ساڵیش. بەمەش تائاستێك بەندە بەتەمەنی ئەقڵییەوە، هەرچەندە وەك دەردەکەوێت ئەم جۆرە پەیوەستیە لەگەڵ ڕێژەی زیرەکیدا نییە، واتە لەگەڵ ئەو جیاوازییانەدا کەلەزیرەکیدا هەیە لەنێو کەسانی تەندروست لەهەر تەمەنێکی تایبەتیدا، لەگەڵ ئەوەشدا ئەرکی شەپۆلە کارەباییەکانی مێشك، واتە خێرایی وەلامدانەوەی ئەرکە کارەباییە دروست بووەکان بەهۆی وروژێنەری دەرەکییەوە، ئەگەرێکی زیاتر شیاوە. دەرکەوتنی ئەمجۆرە شێوە موجەبە ناهێڵیانە لە چارەسەرکردنی هەندێك لەوحاڵەتانەدا یارمەتیدەر دەبێت کەنەتوانراوە چارەسەربکرێن، هەروەها هەندێك حاڵەتی تۆمارکراو کەپێشتر پزیشکەکان نائومێدبوون لێی کەبەهۆی ئەم شێوازەوە چارەسەری بۆ کراوە.

(ئارتل) ڕاگەیاند توانیویەتی هاوکۆڵکەی پەیوەستی لەگەڵ ڕێژەی زیرەکیدا بدۆزێتەوە کە دەگاتە (0.6)و دەکرێت پێوانە بکرێت.

لە لێکۆڵینەوەیەکیشدا کە (شوکارد)و (هورن) ئەنجامیان - دا هاوکۆڵکەی پەیوەستی (1) نێوان ئەرکەکانی وەلامدانەوەو ژمارەیەك لەتاقیکردنەوەکانی توانایان، حیسابکرد، هاوکۆڵکەی پەیوەستی زوربەیان لە 0.25کەمتر بوو، هاوکۆڵکەکان لەو تاقیکردنەوانەدا کەزمانەوانی نەبوونو (کاتل) بەپێوانەی زیرەکی بۆ ماوەی (2) دانا، بەرزتر نەبوون لە هاوکۆڵکەکانی ئەو تاقیکردنەوانەی تایبەت بوون بە زمانەوانیو (کاتل) بە پێوانەی زیرەکی وەرگیراوی دانا لێرەدا جەخت لەوە دەکەین پێویستە چاوەڕێی دەستکەوتنی هاوکۆڵکەی زۆر بەرز نەکەین تەنانەت ئەگەر پێوانەکانی (EEG) بەشێوەیەکی دروست ئەرکە خۆرسکەکانی مێشکیشی نواند، هەروەك لەم بوارەدا لەلای هەندێك توێژەران ڕوودەدات – چونکە پێوانەکانی زیرەکی کەبەراوردکاری پێدەکەین تا پلەیەکی زۆر کاریان تێدەکرێتو ئەمەش ئەو ئەنجامە بوو کە دەست پرۆفیسۆر (Vernon) کەوت لە ڕێگەی زنجیرەکی دوور و درێژ لە توێژینەوە لەسەر ئەم بابەتە. لەبەر ئەوە هاوکۆلکەکانی پەیوەستی بەرز بن یان نزم ئەوە ناسەلمێنن کە هێلکارییەکانی (EEG) یان ڕوخسارەکانی دیکەی فرمانی مێشك لەگەڵ بناغەی فیزیکی (زیرەکی (A 3)) دا دەگونجێت، وەك ئاشکرایە پەروەردەو گەشەکردن لە ژینگەیەکی هاندەردا لەوانەیە ببنە هۆی هاندانی گەشەی دەماری، بەواتایەکی دیکە لەوانەیە خەسڵەتی مێشکی زۆر باش بۆ دروستکردنی زیرەکی B بەشێوەیەکی باشتر بەرهەم بێت.

پەراوێزەکان:

(1) هاوکۆلکەی پەیوەستی Correlation Coefficient: بڕێکی ئامارییە گوزارشت لە پلەی ڕێکەوتن لەنێوان دوو گروپ لە پێوانە دەکات، بۆ نمونە ڕێژەی زیرەکیو ئاستی سەرکەوتن لە خوێندندا، هاوکۆلکەی پەیوەستی لە 0,0 واتە هیچ ڕێکەوتن نییە بۆ + 1,0 واتە ڕێکەوتنی تەواو هەیە، یان بۆ – 1,0 واتە پەیوەندییەکە بە تەواوەتی پێچەوانەیە، بە پیتی (r) هێما دەکرێت.

(2) زیرەکی بۆماوە گوزارشت لە بارستایی گشتی پەیوەستی یان یەکگرتوو لە مێشکدا دەکات، واتە ڕوخسارەکانی کارکردنی ئەقڵی کە بەشێوەیەکی بایۆلۆژی دیاری دەکرێنو وامان لێدەکەن بتوانین گیروگرفتی نوێ چارەسەر بکەینو لە پەیوەندی نوێ تێبگەین، بەلام زیرەکی وەرگیراو یان فۆرمەلە بوو گوزارشت لەو چەمكو کارامەییو شێوازانە دەکات کە لە ژێر کاریگەری ژینگەی ڕۆشنبیریو کولتوریماندا وەرمان گرتوون، سروشتیە هەریەك لەم دوو جۆر زیرەکیە بەرێژەی جیاواز کاربکەنە سەر هەر کردارێکی ئەقڵی.

(3) زیرەکی (A) زاراوەیەکە D.O.Hebb دایهێناوە بۆ پێناسەکردنی ئەرکی بۆماوەیی سەرەکی گەشەی ئەقڵی لای هەر تاکێك، هەرچی زیرەکی (B) یە زاراوەیەکە Hebb بۆ وەسف کردنی توانای مەعریفی گشتی بەکاریهێناوە کە دەکرێت لە کارلێکردنی نێوان زیرەکی (A)و سروشتی ئەو کارتێکردنەی کە ئەو ژینگەیە ئامادەی دەکات کە تاك تیایدا دەژی، تێبینیبکرێت.

لوقمان لە (العربی)وە پەرچڤەی کردووە.

نەخۆشی دەردە گا

Rinder Pest

دکتۆر فەرەیدون عەبدولستار

ڕەشە وڵاخ لە کۆمەڵگای کوردستان بە گاو مانگاو گامێش دەوترێتو بەخێوکردنیان لە کوردستاندا مێژوویەکی دێرینی هەیە بەشێوەیەك لە گوندو شارەکاندا خاوەن ئاژەڵی وا هەیە کە شارەزاییەکی باشیان پەیدا کردووە لە چۆنێتی بەخێوکردنو بەڕێوەبردنو زۆربوونیاندا. ڕەشە وڵاخ بە سەرچاوەیەکی سەرەکی شیرو گۆشتی سور دادەنرێتو خەڵکی کوردستانیش ئارەزووی خواردنی بەرهەمەکانی شیرو گۆشتی سوریان هەیە.

زۆر نەخۆشی هەیە کە دەبنە هۆی پەکخستنی گەشەکردنو زۆربوونی ڕەشە وڵاخو لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی بەربەستێك لەبەردەم گەشەکردنی ئابووری کوردستان.

دەردەگا یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کە تووشی ڕەشەوڵاخ دەبێتو زیانێکی گەورەی پێدەگەیەنێت، دەردەگا زۆر بە ئاسانی لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دی دەگوێزرێتەوەو تەشەنە دەکات بەمەش هەرەشە لە سامانی ئاژەڵ دەکات لە زۆربەری وڵاتانی جیهان، لەبەر ئەوە زۆر پێویستە گشت ووڵاتانی جیهان هاوکاری یەکتر بکەن بۆ کۆنترۆڵ کردنو بنبڕکردنی.

هەرچەندە بەپێی دۆکیۆمێنتەکانی ڕێکخراوی FAO و بەڕێوەبەرایەتیەکانی ڤێتێرنەری لە کوردستان نەخۆشی دەردەگا لەم دەساڵەی دواییدا لەناوچە جیاجیاکانی کوردستاندا تۆمار نەکراوە بەڵام لەبەر توندو تیژیو ترسناکی نەخۆشی یەکە بە پێویستم زانی کە چەند زانیاریەکی گرنگ دەربارەی دەردەگا بخەمە پێش چاوی خوێنەران.

نەخۆشی دەردە گا:

لە کۆمەڵگای کوردەواری بە تایبەتی لەنێو خاوەن ئاژەڵو گوند نشینەکاندا بەنەخۆشیەکە دەوترێت» دەردە گا» و هەروەها پێشی دەوترێت تاعونی ڕەشە ووڵاخ» Cat-tle Plague«، لەسەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرنەی پێ ی دەوترێت «Rinder Pest».

لە رووی مێژوویەوە نەخۆشی دەردە گا بەیەکێك لە نەخۆشیە ترسناکەکان دەژمێردرێتو لە ئەنجامی جەنگەکاندا لە سەردەمە جیاجیاکانی مێژوودا بلاوبۆتەوەو بە گشت وڵاتانی جیهاندا تەشەنەی کردووە، کە لەسەرەتاوە لە وڵاتانی کیشوەری ئاسیاوە دۆزراوەتەوە بۆ وڵاتانی کیشوەری ئەوروپاو لە دواییدا بۆ ناوچەی رۆژهەڵاتی ناوەراستو لە ئەنجامدا گەیشتۆتە کیشوەری ئەفریقیا. لەبەر ئەوە بە مەبەستی بەرگرتن لە بڵاوبونەوەی زیاتری نەخۆشیەکەو دانانی سنورێك بۆ تەشەنەکردنی لە ساڵی 1762 زا یەکەم قوتابخانەی ڤێتێرنەری لە شاری لیۆن لە وڵاتی فەڕەنسا دامەزراوە لە ئەنجامدا گەلێك توێژینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشی دەردەگا تیایدا ئەنجام درا، کە ئەمەش بووە هۆی ئەوەی لەسەرەتای سەدەی بیستەمدا لە هەندێك وڵاتانی جیهاندا کۆنترۆڵ بکرێتو بنبڕبکرێت بە تایبەتی لە وڵاتانی کیشوەری ئەوروپاو باشووری ئەفریقیاو وڵاتی صین.

بەپێی سەرچاوەکان دەردە گا زیاتر تووشی ئاژەڵە دوو سمەکان دەبێتو ئاژەڵە کاوێژکەرەکانو بەراز زۆر هەستیارن

بۆ ڤایرۆسی نەخۆشیەکەو زۆر بە ئاسانی تووش دەبن.

رەشەوڵاخ (گاو مانگاو گامێش) لە هەموو تەمەنەکاندا بەشێوەیەکی سروشتی تووشی ڤایرۆسی دەردە گا دەبن‌و نیشانەکانی نەخۆشیەکە بە ئاشکرا لە سەریان دەردەکەوێت دەرکەوتووە کە ئاژەڵە کێویەکانیش تووشی دەردە گا دەبن‌و زیانیان پێ دەگەنێت. بەپێ ی سەرچاوەکان دەرکەوتوە رادەی تووشبون: Morbidity rate دەگاتە 100٪و رادەی لەناوچوون: Mortality rate دەگاتە 50 ٪.

نەخۆشی دەردەگا بەهیچ شێوەیەك ناگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ وترسناکی راستەوخۆی لەسەر تەندروستی مرۆڤ نییە.

چۆنیەتی گواستنەوەی نەخۆشی دەردەگا:

تێکەڵبوون‌وپەیوەندی راستەوخۆ لەنێوان ئاژەڵی توشبوو بە نەخۆشیەکە لەگەڵ ئاژەڵی ساغ دا بەرێگەیەکی سەرەکی دادەنرێت بۆ گواستنەوەی نەخۆشیەکە لەنێو ئاژەڵدا، ڤایرۆسی نەخۆشیەکە بەژمارەیەکی زۆر هەیە لە دەردراوەکانی وەکو لیك‌و پاشەرۆو شیرو تۆو ئاوی لوت‌و چاوی ئاژەڵی تووش بوو.

-بەرێگەی هەناسەدان‌و هەناسە وەرگرتن ڤایرۆسی نەخۆشیەکە دەگوێزرێتەوە، زیاتر نەخۆشیەکە تەشەنەدەکات کاتێك رادەی شێ لەدەورو بەردا بەرزدەبێتەوەو پلەی گەرمیش نزم بێتەوەو کاتێك کاریگەری تیشکی رۆژ کەم دەبێتەوە.

-گواستنەوەی ئاژەڵ لەناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکی دیکە بەتایبەتی لە سنورەکاندا بەرێگەیەکی سەرەکی دادەنرێت بۆ گوێزانەوەی نەخۆشی دەردەگا.

- لەرێگەی بەکارهێنانی ئاوو خۆراکی پیس بوو بەڤایرۆسی نەخۆشیەکە دەبێتەهۆی گواستنەوەی نەخۆشییەکە.

- دەرکەوتووە بەهۆی مێش‌و مەگەزەوە ڤایرۆسەکە ناگوێزرێتەوە.

هۆکاری نەخۆشی دەردەگا:

هۆکاری نەخۆشی دەردەگا دەگەرێتەوە بۆ ڤایرۆسێك پێی دەوترێت»» Morbilli virus کەسەر بەخێزانی» -Para myxo viridae» سەر بە کۆمەڵەی» RNA Virus".

-ڤایرۆسەکە چەند جۆرێکی هەیەو جیاوازیان لەنێواندایە لەرووی توندو تیژییەوە» VirulenCity"، بەڵام پەیوەندییان بەیەکەوە هەیەو بەم پەیوەندییەش دەوترێت» Antigenic relation ship» کەئەمەش بێگومان دەبێتەهۆی روودانی دیاردەی» Cross – immunity»ئەم دیاردەیەش سوودی هەیە لەکاتی پرۆسەی کوتان، واتە لەکاتی بەکارهێنانی جۆرێك لە جۆرەکانی ڤایرۆسەکە وەك ڤاکسین بۆ کوتانی ئاژەڵە ساغەکان کەدەبێتە هۆی ئەوەی ئاژەڵە کوتراوەکان بەرگری پەیدا دەکەن‌و پارێزراو دەبن لەتوشبون بەنەخۆشی دەردەگا بە جۆرەکانی دیکەی ڤایرۆسەکە، کەئەمەش بە خەسڵەتێکی دیکەی گرنگی ڤایرۆسەکە دادەنرێت کەلەخزمەتی پرۆسەی کوتانە» -Vac cination".

- ڤایرۆسی نەخۆشی دەردەگا لەرووی پێکهاتەیەوە زۆر پەیوەندی هەیە بە ڤایرۆسی نەخۆشی تاعونی کاوێژکەرە بچوکەکان» PPR»لە مەرو بزندا، هەروەها نەخۆشی سورێژە» Measles»لە مرۆڤداو نەخۆشی

تاعونی سەگ» Canine distemper»لە سەگدا.

- ڤایرۆسەکە توانای مانەوەی هەیە بە چالاکی لەچوار پلەی سەدیداو هەروەها لە پلەی ترشێتی (7,2 – 7,9)، بەڵام پەکی دەکەوێت‌و لەکار دەکەوێت لە پلەی ترشێتی» 5,6»و زیاتر لە» 9,6».

- ڤایرۆسەکە پەکی دەکەوێت‌و لەکاردەکەوێت لەژێر کاریگەری راستەوخۆی تیشکی رۆژو دەوروبەرێکی وشکدا.

- توانای مانەوەی هەیە بە چالاکی لە شیری ئاژەڵێکی تووشبوودا بۆ ماوەی 1 – 2 رۆژ.

نیشانەکان:

نیشانەکانی نەخۆشی دەردەگا بەشێوەیەکی گشتی بەندە لەسەر:

1. توندو تیژی جۆری ڤایرۆسەکە.
2. رادەی هەستیاری خانە خوێکە بۆ ڤایرۆسەکە.
3. ئاستی بەرگری لەشی خانە خوێکە.
4. رێگای تووشبوون بە نەخۆشییەکە.
5. بوونی نەخۆشی دیکە لەخانە خوێکە.

بەپێی سەرچاوەکان دەردەگا چەند شێوەیەکی هەیەو باوترین شێوەیان شێوەی تیژی نەخۆشیەکەیە» Acute form»کە ماوەی نێوان تووشبوون بە نەخۆشیەکەو تا دەرکەوتنی نیشانە کلینیکی یەکان نزیکەی (6 – 9) رۆژ دەخایەنێت.

نیشانەکانی نەخۆشی دەردەگا زۆر بەئاشکرا لەسەر

ڕەشە وولاخ دەردەکەوێت بەتایبەتی لەسەر گاو مانگای تووشبوو.

- پلەی گەرمی لەشی ئاژەڵی تووشبوو بەرز دەبێتەوە کە دەگاتە (40,5 – 41,5) پ.س و لە لەوەڕ دەکەوێت و بەرهەمی شیری زۆر کەم دەکات.

- چاوو لووتی ئاژەڵی تووشبوو ئاو دەکات و سوور دەبێتەوە.

- لە نیشانە سەرەکیەکانی ئەوەیە دوای ماوەیەك لینجە پەردەی بۆشایی دەم و لووتی ئاژەڵی تووشبوو هەوودەکات و لینجە پەردەی زێی ئاژەڵەکە سووردەبێتەوەو دوای ئەوە، نیشانەکان چڕ دەبنەوە بەوەی چەند پەڵەیەکی ڕزیوی ورد ورد» Necrotic Lesions»لەبەشی ناوەوەی لێوەکان دەردەکەون و هەروەها لەسەر پووك و زمانی ئاژەڵی تووشبوو بڵاودەبێتەوە بە جۆرێك ڕۆژ لەدوای ڕۆژ قەبارەیان گەورە دەبێت و بەشەکانی دیکەی بۆشایی دەم و سەر زمان و ژێر زمان دەگرێتەوەو لەئەنجامدا ئەو پەڵانە یەکدەگرنەوەو لەشێوەی پەردەیەکی تەنکدا دەردەکەوێت و دوای ئەوە بەهۆی جوڵانی زمانەوە پەردەکە لادەچێت و شوێنێکی برینداوی ڕەنگ سووری خوێناوی» Ulcerative Stomatitis»بەجێدەهێ

ڵێت، لەئەنجامی ئەمەشدا ئاژەڵی تووشبوو لیکێکی زۆردەکات کە پەڵەی خوێناوی پێوەیە. ئەم نیشانەیە بە نیشانەیەکی جیاکەرەوەی نەخۆشی دەردەگا دادەنرێت و بەکاردەهێنرێت بۆ جیاکردنەوەی نەخۆشی یەکە لەگەڵ نەخۆشی یەکانی دیکە.

- ئاژەڵی تووشبوو تووشی سکچوونێکی توند دەبێت و هەندێك جار بەشێوەیەکی شل و خوێناوی دەبێت.

- ئاژەڵی ئاوس لە ئەنجامی توشبوون بەم نەخۆشیە بەراویتە دەبێت.

- دوای چەند ڕۆژێك لە سکچونەکە پلەی گەرمی لەشی ئاژەڵە نەخۆشەکە دێتە خوارەوەو هەندێك نیشانەی دیکەی وەکو تەنگە نەفەسی و کۆکەی لەسەر دەردەکەوێت و ئاژەڵەکە بێ هێزو لەڕو لاواز دەبێت و ووشك دەبێتەوەو ئازارێکی زۆری لێ پەیدا دەبێت لەناوچەی سك داو لەئەنجامدا ئاژەڵەکە دەکەوێتە سەر زەوی و پلەی گەرمی لەشی زیاتر نزم دەبێتەوەو لە ئەنجامدا مردار دەبێتەوە.

- بەپێی سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرنەری هەندێك جار شێوەیەکی دیکەی نەخۆشی یەکە کە پێ ی دەوترێت ژێر توند» Subacute»کە کاریگەریەکی ئەوتۆی نییە لەسەر

ئاژەڵی تووشبوو.

شێوەیەکی دیکەی نەخۆشی دەردەگا هەیە کە پێی دەوترێت شێوەی پێست « Skin Form» کە بەوە دەناسرێتەوە کە هەندێك گرێ لەناوچەی سەرشانو ملو ناو ماسولکەی رانو ناو تورەکەی گوون«Scrotum»دەردەکەوێتو دوای ماوەیەك لەخۆوە چاك دەبێتەوە، بەڵام لە لایەکی دیکەوەو لە ئەنجامی تێك شکاندنی ژمارەیەکی زۆر لەخانەی لیمفۆسایت« Lymphocyte»دەبێتە هۆی چالاك کردنی هەندێك زیندەوەری سەرەتایی کە بە شاراوەیی لە لەشدا ماونەتەوە« Latent infections»کە بەژمارە کەمن وەکو زیندەوەری سەرەتایی:

«Anaplasma Marginalae »

لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی تووشبوون بەم زیندەوەرە سەرەتاییەو شاردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشی دەردەگا.

دەست نیشان کردنو جیاکردنەوەی لە نەخۆشی یەکانی دیکە:

دەست نیشان کردنی نەخۆشی دەردەگا پەیوەندی هەیەی بەمێژووی سەرهەڵدانی نەخۆشی یەکە لە ناوچەکەداو هەروەها نیشانە دیارەکانی نەخۆشی یەکەو هەروەها هەندێك پشکنینی تاقیگەیی کە پێویستە بۆ جیاکردنەوەی نەخۆشی دەردەگا لەگەڵ ئەو نەخۆشیانەی کە نیشانەکانیان نزیکە لە یەکتری لەوانەش:

1 – نەخۆشی تەبەق (FMD):

نیشانەکانی زیاتر لەدەمو قاچدایە، بۆ زانیاری زیاتر بڕوانە گۆڤاری زانستی سەردەم ژمارە (9).

2- تاعونی کاوێژکەرە بچوکەکان (PPR):

زیاتر ئەم نەخۆشی یە تووشی مەڕو بزن دەبێت لە نیشانە دیارەکانی بۆشایی دەمیان تووشی هەوکردنێك دەبن کە پێ ی دەوترێت:

«Necrotic Stomatitis» کە بۆنێکی زۆر ناخۆشی لێ دێتو کەفێکی زۆر دەکات.

3- نەخۆشی کلاو ڕەش (CBPP):

نەخۆشی یەکە تووشی کۆئەندامی هەناسەدان بە تایبەتی سی یەکان دەبێت، بۆ زانیاری زیاتر بڕوانە گۆڤاری زانستی سەردەم ژمارە (23).

چارەسەرکردنو کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی یەکە:

نەخۆشی دەردەگا بەپێی توێژینەوەکانی پزیشکانی ڤێتێرنەری هیچ چارەسەرێکی تایبەتی نی یە، بەڵکو پێویستە چەند ڕێگایەك بگیرێتەبەر بۆ خۆپاراستنو بەرگرتن لە بڵاوبوونەوەو تەشەنەکردنی نەخۆشی یەکە

هەرچەندە بەپێی دۆکیومێنتەکانی ڕێکخراوی (FAO)و بەڕێوبەرایەتی یەکانی ڤێتێرنەری کوردستان نەخۆشی دەردەگا لەم دە ساڵەی دواییدا لە ناوچەکانی کوردستانو لە وڵاتانی دراوسێدا تۆمارنەکراوە، بەڵام پێویستە رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکرێت:

یەکەم: لە سنورەکاندا جموجۆڵی ئاژەڵەکان سنوردار بکرێتو پێویستە بنکەی ڤێتێرنەری سەر سنورەکان هەستن بە پشکنینی هەموو جۆرە ئاژەڵێك کە دێنە ناو خاکی کوردستانەوە.

دووەم: لەو وڵاتانەی کە بەم نزیکانە نەخۆشی یەکەی تێدا تۆمارکراوە، پێویستە بەهیچ شێوەیەك بەروبوومی ئاژەڵیان لێ نەهێنرێتە کوردستانەوە. .

سێیەم: پێویستە بەڕێوبەرێتی ڤێتێرنەری لە شارەکانی کوردستان ساڵانەبەدواداچوونی هەبێت بەوەرگرتنی نمونەی خوێن لە ئاژەڵەکان بە تایبەتی گوندەکانی نزیك سنورەکان بەمەبەستی دیاریکردنی ئاستی بەرگری لەشی ئاژەڵەکان.

چوارەم: کۆکردنەوەی زانیاری دەربارەی نەخۆشی دەردەگا لە لایەن بەڕێوبەرایەتی یەکانی ڤێتێرنەری لە کوردستان سەبارەت بە ئاستی بوونی نەخۆشیەکە لە وڵاتانی جیهان بە گشتیو وڵاتانی دراوسێ بە تایبەتی.

پێنجەم: بەرزکردنەوەی ئاستی هوشیاری خاوەن ئاژەڵەکان لە گوندو شارەکاندا بەوەی بازرگانی نەکەن بە ئاژەڵی نەخۆشەوەو بەرژەوەندی گشتی رەچاو بکەن.

ئەو سەرچاوانەی سوودیان لێ وەرگیراوە:

1 – Rinder pest ,Contingency plan for Erbil, Duhok and Sulaimaniyah Governorates.

Field document ; FAO 1999

2- Radostits ,O.M,Gay ,C.C,Blood ,D.C and Hinchcliff,K.W,2000.Veterinary Medicine 9th edition.

ژەهرە ئۆرگانیکەکانی فسفۆر

پرۆفیسۆر دکتۆر عەزیز ئەحمەد ئەمین

توخمی فسفۆر نزیکەی 0,13 ٪ پێکهاتوەکانی سەر زەوی پێك دەهێنن و بە یەکێك لە توخمە گرنگە پێویستیەکانی ژیانی زیندەوەران دادەنرێت، بۆ نمونە فۆسفاتی کالسیۆم هاوبەشی پێکهاتوەکانی ئێسقانی لەش دەکات و هاوبەشی پێکهاتوەکانی شانەی ماسولکەکان و خوێن و دەمار و شیر و گەلێك شتی دیکەیە.

توخمی فسفۆر لە سروشتدا بە تایبەتی لەسەر شێوەی خوێ ترشی فۆسفۆریکەو لەگەڵ خوێیەکانی دیکەدا تێکەڵە وەك خوێ ئەپاتیت Apatite بە تایبەتی ئەپاتیتی کلۆری.

گرنگترین سەرچاوەکانی خوێیەکانی توخمی فسفۆر بریتیە لە ئاوی روبارەکان و دەریاکان و بورکانەکان و ئاوێتە ئۆرگانیکە سروشتیەکان.

خوێی فۆسفات لە سروشتدا بەم شێوانەی خوارەوە هەیە:

أ- چینە فۆسفاتیە نیشتوەکانی ژێر دەریا.

ب- بەردی کلسی و گل.

ج – بەردی ئاگری.

توخمی فسفۆر چوار نیگار یان چەشنی هەیە (Allotropism):

أ- فوسفوری سپی ئەلفا (White – α).

ب- فسفوری سپی بیتا (White –β)

ج- فسفوری بنەوشەیی.

د- فسفوری رەش (Black alltrope).

فوسفوری سپی تەنیا شێوەیەکە دەتوانرێت لە بواری پیشەسازیدا ئامادە بکرێت، ئەم جۆری فوسفورە لە پلەی گەرمای ئاساییدا جێگیر نییە، بەڵکو رەنگەکەی بەرەبەرە دەچێتە سەر رەنگی زەرد و دوایی بەرەو (بنەوشەیی) دەچێت.

فوسفوری سپی لە هەوادا یەکسەر دەسوتێت و لەگەڵ ئۆکسجینی هەوادا یەك دەگرێت و سیانەو پێنجە ئۆکسیدی فوسفور پێك دەهێنن. لەبەر ئەم هۆیە دەبێت فوسفوری سپی لەناو ئاودا هەڵبگیرێت و دوور بێت لە ئۆکسجین.

بە گەرمکردنی فوسفوری سپی تاوەکو پلەی گەرمی 250 پلەی سیلیزی و بەبێ بوونی هەوا دەچێتە سەر شێوەی (بنەوشەیی)، بەڵام بە ساردبوونەوەی یەکسەر ناگەرێتەوە بۆ

سەر شێوەی سپی، بەڵکو دەبێت بە باری گازیدا تێپەربێت.

فوسفوری سپی لە پلەی گەرمی (44,1) پلەی سیلیزی شل دەبێتەوە و لە پلەی 280پلەی سیلیزی دەکوڵێت و، ئەگەر تاوەکو نزیکەی 800 پلەی سیلیزی گەرم کرا، ئەوا چوار ئەتۆمی پێکەوە دەبەسترێن و پۆلیمەرێك پێك دەهێنن (P4)، ئەگەر ئەم پۆلیمەرە لە پلەی گەرمی (800) پلەی سلیزی زیاتر گەرمکرا، پۆلیمەرەکە شی دەبێتەوە بۆ گەردێکی دوو ئەتۆمی.

فوسفۆر لەگەڵ هاڵۆجینەکان یەکدەگرن و سیانۆ و پێنجە کلۆریدی فوسفور پێك دەهێنن.

هەروەها هاوبەشی پێك هێنانی کۆمەڵێك ئاوێتەی فۆسفاتی دەکەن و ڕۆڵیان هەیە لە گۆڕینە بایۆلۆژیەکانی لەش و شانەکانی زیندەوەر، بۆ نمونە پێك هێنانی ترشە فوسفوریە ئۆرگانیکەکان کە ڕۆڵی تایبەتیان هەیە لە بەکارهێنانی بڕی ئەو وزە متەی (Potential Energy) کە لە کارلێکەکانی – بایۆکیمیا- بەکاردەهێنرێت.

ئەمرۆ دەبینین ئاوێتە ئۆرگانیکیەکانی فوسفور بە فراوانی کەوتونەتە بازاری پیشەسازییەوە، بە تایبەتی لە ئامادەکردنی کۆمەڵێك دەرمانی بنبڕی مشەخۆران و جانەوەران و میکرۆب و بەکتریادا بەکاردەهێنرێن، هەروەها لە بواری تەکنەلۆژیای دروستکردنی پلاستیك و دەزووی دەستکردی وەك نایلۆن و جۆری توێنەرە ئۆرگانیکەکان و ئەو ئاوێتانە لەم کتێبە باسی دەکەین بریتیە لە وەرگیراوەکانی ترشە فوسفورە ئۆرگانیکەکان کە شێوگی کیمیایەکانی (Chemical Forulal) بەم جۆریە:

پیتی (Y) لەم شێوگەدا بریتیە لە ئەتۆمی هالۆجینەکان یان گروپی سیانید (-CN) یان گروپی ئەسیتل –Acetyl- OR-، وەك لەم نمونەیەدا:

پیتی X1, X2 بریتیە لە گروپی ئەلوکسی (Aloxy) یان ئەلکیل یان ئەلکیلی بازنی یان دووانۆ ئەلکیلی ئەمینی (-NR2) یان گروپی سایوئیسەر Thioether یان ڕەگی ئامۆنیۆم.

ئیسەراتی ترشە فوسفوریەکان وەك نمونە ئەم شێوەگەیان هەیە:

مێژوی پیشەسازی دروستکردنی ئاوێتەی ئیسەرەکانی ترشە فوسفوریە ئۆرگانیکەکان دەگەڕێتەوە بۆ ناوەراستی سەرەتای سەدەی نۆزدە، هەر لە کۆتایی سەدەی نۆزدەدا ژمارەی ئەم ئاوێتانە ئەوەندە زۆر بوون کە دەبێت هەوڵ بدرێت بە ئاسانی بکرێنە پۆلی تایبەتی و دەستنیشانکردنی بواری بەکارهێنانیان، وەك دەرمانەکانی بنبڕکردن و قەلاچۆکردنی مێش و مەگەز و قارچکی ژەهرین یان وەك ئەو ئاوێتانەی کە لەکاتی شەردا وەك ژەهر بۆ قەلاچۆکردنی ئادەمیزاد بەکاردەهێنرێت، بۆ ئامادەکردنی ئاوێتەکانی فۆسفۆر زانا (شرادر) ڕۆڵێکی باڵای هەیە.

لەم بوارەدا هەندێك لەم ئاوێتانە دەکەینە نمونە:

-1-6ئیستەری چوارەئەسیلی ترشی پایرۆفوسفۆریك Tetra – elhyl – Pyrophos phonate(TEPP):

ئەم ئاوێتەیە لەساڵی 1850 دا لەلایەن(موشنین Moschnin) وبۆیەکەمجار ئامادەکراوە. بەلام (شرودر)میتۆدێکی پێکهێنانی بۆ ئامادەکردنی بەکارهێناوەو بریتی یە لەکارلێکی نێوان (سیانۆ ئۆکسیدی فۆسفات Triethyl Phosphate) لەگەڵ گیراوەی هایدرۆکسیدی سۆدیۆم. لەهەنگاوی یەکەمدا خوێی سۆدیۆمی سیانۆ ئەسیلی فۆسفات پەیدا دەبێت. ئینجا ئەم خوێ یە (Sodiumdiethyl phosphate) لەگەڵ کلۆریدی دوانۆئەسیلی ئەسیلی فۆسفۆریك (Chloriole diethyl phosphoric acid) بەرهەمی ئیسەرەکە پێك دەهێنن.

-6-2 پارا- ئۆکسون (E-600) – Diethyl – P) – nitrophenyl Phosphate

ئەم ژەهرە زانا (شرادر) لەساڵی 1944 دا ئامادەی کردووە. تاقیکردنەوەکان دەریانخستووە کەئەم ژەهرە زۆر بەهێزە لەبەرئەم هۆیە ناتوانرێت بەئاسانی وەك دەرمانی بنبڕو قەلاچۆکردن بەکاربهێنرێت (لەبەشی حەوتەمدا دەگەڕێینەوە بۆ باسی سروشتی ئەم ئاوێتەیە).

6 – 3 –DEP (Diethylfluorophosphate):

ئەم ئاوێتەیە لەکارلێکی نێوان (Dichlordimethyl Eyanite phosphate) لەگەڵ فلۆریدی سۆدیۆم لەگیراوەیەکی کهولی دا بەگەرمکردنی تێکەڵەکە بۆ (65 – 70) پلەی سیلیزی ئامادە دەکرێت.

لەبەر گرنگی ئەم ژەهرە لەبواری پیشەسازیدا، لەبەرئەوە هەوڵدراوە بۆ دۆزینەوەی ڕێگای تازەی ئامادەکردنی، بۆنمونە زانایان (ماککوبی و ساوندەرو ستاسی) ڕێگەیەکی تازەیان دۆزیوەتەوە کەبریتی یە لەکارلێکی نێوان (سیانەکلۆریدی فسفۆر – لەگەڵ کهولێکی سیانی بۆ پێکهێنانی (دووانۆ ئەلکیلی فۆسفیت Dialkyl Phosphite) کەلەهەنگاوی دووەمدا لەگەڵ کلۆر لەپلەی گەرمی سفردا یەکدەگرن

و توخمی کلۆریش دەبێتە هاوبەشی بەرهەم کەبریتی یە لە (دووانۆ ئەلکیلی فۆسفیتی کلۆر Dialkyl chlor phosphate) ئینجا لەهەنگاوی سێهەمدا توخمی کلۆرەکە بەتوخمی فلۆر دەگۆڕێتەوە، واتە بەرهەمی هەنگاوی دووەم لەگەڵ فلۆریدی سۆدیۆم دوابەرهەم پێك دەهێنن کەبریتی یە لە DEP هەروەها دەتوانرێت DEP لەم جۆرە ئاوێتانەش ئامادەبکرێت، وەك ئۆکسی کلۆریدی فوسفۆر ($POCL_3$) یان ئۆکسی کلۆریدی فسفۆر یان سیانۆ فلۆریدی ئەنتیمۆن.

ئاوێتەی DEP جۆرێکە لەو ئاوێتانەی بەگەرمی هەڵدەوەشێت بۆ کۆمەڵێك ئاوێتەی دیکەی کە گروپی ئەلکیلەکەی کەمترەو گازی ئەسیلین پەیدا دەبێت.

6–4–**تابوون** Tabun Dimethylamincyanidethyl phosphate:

ئەم ئاوێتەیە بەرێگەی (شرادر – گیهارد Shrader – Gebhardt) ئامادەدەکرێت و بەمجۆرە:

لەهەنگاوی یەکەمدا ئاوێتەی (دووانۆ کلۆریدی فسفۆریکی دوانە مەسیل ئەمین – Dimethyla MInophos Phordichloride) لەکارلێکی نێوان دوانەمەسیلی ئەمین و ئۆکسی کلۆریدی فسفۆر ($POCl_3$) ئامادەدەکرێت، بەرهەمی هەنگاوی یەکەم لەسیانیدی سۆدیۆم لەنێوان کهولی ئەسیلی پێکەوە ئاوێتەی تابون پێك دەهێنن، بەگوێرەی ئەم کارلێکەی خوارەوە:

لێرەدا دەتوانرێت کلۆریدی بەنزول Chloro benzol وەك توێنەرەوەیەك لەجیاتی کهولی ئەسیلی بەکاربهێنرێت.

6 – 5 – **سارین** Isopropylmethyl fluorphosphate Sarin:

و پێشی دەوترێت T – 144 ، ئەم ئاوێتەیە بۆ بنبڕکردنی نەخۆشی مێشومەگەز لەبواری کشتوکاڵ داو هەروەها لەبواری سەربازی وەك ژەهر بەکاردەهێنرێت.

6 – 6 – ئیستراتی تامیل – Tamel Esters – هەروەها پێی دەوترێت (V – stoffe) – بەئەڵمانی – Methylfuorophosphonate –

ئەم ئیسەرانە بریتین لە کۆمەڵێك ئاوێتەی فۆسفۆری ئۆرگانیك و هەردوو توخمی گۆگردو نایترۆجین هاوبەشیانە.

ئیستەرەکانی تامیل بەچەند رێگەیەکی کیمیایی ئاسان وەك ئاوێتەکانی سارینو سومات ئامادە دەکرێن، لەهەنگاوی یەکەمدا تێکەڵەیەك لە(دوانۆمەسیل ئەمینۆ ئیسانۆڵ dimethylaminoethanol – لەگەڵ (Methylflurophosphon) لەنێوان ئیسەرو ئاو ئامادەدەکرێت، ئینجا لەگەڵ (سیانۆئەسیل ئەمین Triethylamin) تێکەڵ بەیەکتری دەکرێن و بۆ ماوەی یەك سەعات بەدڵۆپاندنێکی گەڕانەوە (Reflex) گەرم دەکرێت و بەرهەمەکەی بەکرداری پاڵاوتن کۆدەکرێتەوە، ئەم بەرهەمە بۆ جاری دووەهەم لەژێر پەستانێکی پلە نزم (بۆشایی) گەرم دەکرێت و بەرهەم بەدڵۆپاندن کۆدەکرێتەوە بۆ دەستگیری دوابەرهەم، یۆدیدی مەسیل بەکاردەهێنرێت لەم کارلێکەدا چەند ئەگەرێکی میکانیزمی بۆ دەستگیری بەرهەم هەیە.

أ – ئەگەری پەیدابوونی ترشی فۆسفۆری هالۆجینی.

ب- ئەگەری پەیدابوونی ترشی فوسفۆری ئۆرگانیکی هالۆجین و گۆگرد.

6-7- رەوشتی ئاوێتە ئۆرگانیەکانی فوسفۆر:

بۆ لێکۆڵینەوەیەکی زانیاری رەوشتی ئاوێتە ئۆرگانیەکانی فوسفور لەبواری ژەهر دا و دەرخستنی کاریگەرییە سروشتیەکانی پێشەکی پێویستە دووخاڵی گرنگ بخەینە بەرچاو:

1. دیاریکردنی ئاوێتەئۆرگانیکەکەو نیشانەکردنی.
2. دەستنیشانکردنی ئەو رێگا کیمیاویانە بۆشیکردنەوەی مادەی ژەهرەکە بەکاردەهێنرێتو دۆزینەوەی ئەو رێگایانەی بۆ بنبڕکردنی کاریگەرییەکانی بەکاردەهێنرێت.

زانراوە کە کارلێکی کیمیایی دواهەنگاوی کۆمەڵێك فاکتەری کاریگەر هەیە لەسەر سروشتی ئەو ئەتۆمانەوکۆمەڵانەی گەردی ماددەکەیان پێکهێناوە لەسەر ئەم بنەمایە دەتوانێت گەردی ترشێکی فوسفۆرێك یان ترشی فۆسفونیك یان ئیسەرەکانیان بکەین بەسێ ناوچەی کارلێکە کیمیاویەکان. ئەم ناوچانە کاردەکەنە سەر یەکترو لەئەنجامدا پوختەی سروشتی ماددەکەو چالاکی گەردەکانی دەست نیشان دەکەن.

بەشێوەیەکی گشتی رەوشتە گشتیەکان بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

1. کاتێك کە ئەتۆمی سێنتەری فوسفور بە گروپێکی ئەلکیلەوە بەسترابێت، لەم کاتەدا ئەو ئاوێتەیە لەژێر باری ئەزمونی کارلێکە کیمیاوییە ئاساییەکاندا توانای شیبونەوەی نیە، واتە شی نابێتەوە.
2. کاتێك کە ئەتۆمی سێنتەری فوسفور بەگروپێکی ئەوکسی ئەلکیلەوە (-OR) یان ئیستەری ترشی فوسفونیکەوە بەسترابێت، لەم کاتەدا ئەو ئاوێتەیە

لەژێر باری ئەزمونێکی تایبەتیدا شی دەبێتەوە.

3. ئەگەر گروپی (R) بەگروپی ئەمینۆ دانرا، ئەوا ئەو بەندەی نێوان فوسفورو نایترۆجین بەئاسانی دەپچڕێنرێت و ئاوێتەکە شی دەبێتەوە. ئەم بارەش بەستراوە بەبەهای رابەری هایدرۆجینەوە (PH).

بەگشتی ئەم سێ ناوچەی گروپانە کاردەکەنە سەر چۆنێتی دابەشکردنی ئەلەکترۆنەکان بەسەر ئۆربیتاڵەکانی گەردەو جۆری جەمسەری، واتە چۆنێتی دابەشکردنی ئەلکترۆنتنی ئۆربیتاڵەکان کاردەکەنەسەر جێگیری کارلێکی هەرسێ ناوچەکەو چالاکییان و رۆڵی ئەو جووتە بەندەی نێوان ئۆکسجین و فوسفورەکەوە (P=O) بەشێوەیەکی تایبەتی گروپی (P-X) لەهەرسێ ناوچەکەدا هەنگاوێکی پێشەکییە بۆهەندێك کارلێکی تایبەتی کەپێی دەوترێت کارلێکەکانی ڤیترۆ Vitro و ڤیڤۆ Vivo بۆ وەرگێراوەکانی ترشی فوسفوریك و فوسفونیك و بەهای مژی کوشندەی ژەهر.

بەندی نێوان (P-X) لەم بارانەدا شی دەبێتەوە.

1. شی بونەوە لەبواری رابەری ترشی جیاوازدا:

مەبەست لەشی بونەوەی ئەو ژەهرەو پچراندنی بەندەکان ئەوەیە کەدەبێت کاریگەری ژەهرین و ئەو ئاوێتەیە نەمێنێت ئاوێتەیەکی تازە دروست ببێت.

بەگشتی بەندی نێوان فوسفورو ئۆکسجین (P=O) لەبوارێکی تفتدا شی دەبێتەوە. بەلاَم بەندی نێوان رەگی ئەلکیل و ئۆکسجین لە بوارێکی ناوەندیدا شیدەبێتەوە.

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کەشیبونەوەی بەندی (R-X) بەهۆی ئایۆنی هایدرۆکسیلەوە وەك یاریدەدەرێك رووەدەدات، هەروەها لەبواری ناوەندی وەك ئاو، لێرەدا گروپی هایدرۆکسیلی ئاوەکە دەچێتە شوێن گروپی ئەسیل (Aceyl) و خێرایی ئەم کارلێکەش بەستراوە بەخەستی ئیستەرەکەو ئایۆنی هایدرۆکسیلەکە میکانیزمی ئەم کارلێکەش بەمجۆرە بەڕێوە دەچێت:

لەپێشدا ئایۆنی هایدرۆکسیلەکە لەخوێ ی ئیستەرەکەی نزیك دەبێتەوە خۆی دەبەستێت بە ئەتۆمی فوسفورەکەوە. لەم کاتەدا خەستیەکی ئەلکترۆنی لەسەر ئۆربیتاڵی ئۆکسجین و فوسفورەکە پەیدا دەبێت، واتە ژمارەی ئەلکترۆن زیاد دەبێت. ئەم زیادبونەش دەبێتەهۆی ئەوەی کەئەو ئاوێتە ناوەندییە جێگیر نەبێت و هەوڵی جێگیربوون دەدات و بەرهەمی تازە پێك دێت.

هەمان کارلێك لەنێوان ئاوی ئیستەری ترشی فوسفوریك رووەدەدات، لەمجۆری کارلێکانەدا کەئایۆنی هایدرۆکسیلی رۆڵی سەرەکی هەیە، بەلاَم پلەی گەرمی کاریگەری تایبەتی هەیە.

ئەگەر ئاوێتەکانی فوسفور توخمی گۆگردی لەگەڵ بوو وەك (Thio ester) یان ئاوێتەکانی (Thiol) ئەوا پلەی شیبونەوە خێراتر دەبێت، ئەمەش خاڵێکی گرنگە بۆ بنبڕی کاریگەری ئەو ژەهرە فوسفوریانەی گۆگردی تێدایە.

2. شی بوونەوەی ئەلکترۆلیتی بەهۆی یاریدەدەرەوە (کاتەلیست) ئەمەش دوجۆری هەیە:

1. **شیبوونەوە بەهۆی یاریدەدەری پۆزەتیڤەوە** (ئەلکترۆفیل Electrophilic Catalyst) بریتییە لەهەندێك خوێی کانزایی وەك مەگنسیۆم و کۆباڵت و زینك. لێرەدا ئاوێتە هایدرۆکسییە کانزاییەکان رۆڵێکی تایبەتییان هەیە لەدروستبوونی هەویری ترشی تایبەت بۆ ئامادەکردنی ئەنزیمی فۆسفاتیس (Phosehatase) لەناو شانە زیندووەکاندا بۆ نمونە فینۆڵەکان وەك دوانە هیدرۆکسی (O-dihydraxy) یان پۆلی هیدرۆکسی بەنزول Polyhydroxy benzole ئەمانە وەك مۆدیلێك بەکاردەهێنرێن بۆ ئامادەکردنی هەویری ترشە فوسفورییەکان کەبۆ شیکردنەوەی ژەهرە فوسفوریە ئۆرگانیکەکان بەکاردەهێنرێت:

هەرلەبواری شیکردنەوەی ژەهرەکانی فوسفور نزیکەی (29) جۆری ئاڵۆزی مس هەیە کەوەك کاتە لیست بۆ شیکردنەوەی ژەهری سارین بەکاردەهێنرێت، بۆنمونە:

1) Cu –II – $N_1N_1N_1N$ – Tetramethyldiaminoethane
2) Cu – II – N1N – Dimethlaminoethane
3) Cu – II – 1.3 – Diaminopropane

هەروەها لێرەدا ناوی چەند ئاوێتەیەکی ئاڵۆزی کانزاکانی دیکەش بۆ نمونە دەهێنینەوە کەبۆ شیکردنەوەی ئاوێتە ئۆرگانیکە فوسفوریەکان بەکاردەهێنرێت:

Uranyl (II) – Chelate
Vanady (II) – Chelate
Molybdy (IV) – Chelate
Chrom(III) – Chelate
Zinn(IV) – Chelate
UO2(II) – Chelate

Lanthan (III) – Chelate

Ferrus(II) – Chelate

Zirkony(II) – Chelate

Titon(IV) – Chelate

ZrO(II) – Chelate

MoO2(VI) – Chelate

2. شیکردنەوە بەهۆی کاتەلیستی نێگەتیڤەوە (Nucleophilic Catalyst) ئەم جۆرە کاتەلیستە نێگەتیڤانە رۆڵێکی باڵایان هەیە بۆ بنبڕکردنی کاریگەری ژەهرە ئۆرگانیکە فوسفوریەکان. ئەم کاتەلیستانە ئایۆنی هایپۆکلوریدی تێدایە، وەك هایپوکلوریدی سودیۆم یان ئاردی هایپوکلۆریدی کالیسیۆم.

بوونی ئایۆنی کلۆر لەم گیراوانەدا دەبنە هۆی کلۆریتی ئاوێتە ئۆرگانیکە فوسفوریەکەو بەزیادبوونی ژمارەی کلۆر لە ئاوێتەکاندا دەبنە هۆی پەیدابوونی ئاوێتەیەك کەبەژەهر دانانرێت، واتە ئەم کردارە بۆ بنبڕکردنی کاریگەری ئەم جۆرە ژەهرانە بەکاردەهێنرێت.

لێکۆڵینەوە زانیارییەکان دەریانخستووە کەرابەری ترشی (PH) ی ئاو رۆڵێگی کرنگی هەیە لەکرداری شیکردنەوەی ئاوێتە ئۆرگانیکە فوسفوریەکان، بۆنمونە یەك بەش لەو کاتە لیستە لەنێوان یەك ملیۆن بەشی ئاودا لەپلەی رابەری ترشی (PH = 6.5) و لەپلەی گەرمی (25) سیلیزی نیوەی تەمەنی شیبوونەوە لە (175) سەعاتەوە بۆ دووسەعات کەم دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر رابەری ترشی گەیشتە (8.5) ئەوا ئایۆنی مس رۆڵی شیبونەوەی نامێنێت.

ئەوەی لێرەدا شایەنی باسە کەبۆکەمکردنەوەی خوێ تواوەکانی نێوان ئاوو جۆری راتنج (Resin) بەکاردەهێنرێت بۆ گۆڕینەوەی ئایۆنی کانزاکانی ناو ئاو، بەکرداری ئایۆن گۆڕینەوە Ion exchange. لەهەمان کاتدا ئەم راتینجانە توانای بنبڕی کاریگەری ژەهرەکانی هەیە، هەرچەندە بەکارهێنانی راتنج بۆ ئەم مەبەستە زۆر گران دەکەوێت.

3. دیاردەکردنی ئاوێتە فوسفوریە ئۆرگانیکەکان: بۆئەم مەبەستە چەند رێگایەکی تایبەتی هەیە:

1. رێگەی شیکردنەوەی تایبەتی: لێرەدا ئامێری تایبەتی هەیە وەك:

أ – ئامێرەکانی تیشکی ژوور بەنەوشەیی و بینراو Ultraviolet and Visible Spectra

ب- ئامێرەکانی شەبەنگی تیشکی ژێر سوور (IR) Infrared Spectroscopy.

ج – ئامێرەکانی شەبەنگی لەرینەوەی مەگنیتی ناوکی Nuclaer Magnetic Resomane Spectroscopy

2. رێگەکانی ئۆکساندن Oxidation Methodes.

3. کرداری سابوندن (Spaponification)

4. رێگای نیشانەکردنی سیانیدی هایدرۆجین.

رێگاکەی (گرین و سافیل) بەکاردەهێنرێت کەبریتی یە لە کارلێکی نێوان ئیستەری ترشی فوسفوریك لەگەڵ یەکە ئایزۆ نیترۆز ئەسیتۆن Monoisonitrousacetone و پەیدابوونی سیانیدی هایدرۆجین کەبەهۆی تێکەڵەی Pyrozolon chloramin pyridine دەدۆزرێتەوە.

8-6- کاریگەری ژەهری ئاوێتە ئۆرگانیکەکانی فوسفور:

ژەهرە ئۆرگانیکەکانی فوسفور لەزۆر رێگاوە دەگاتە شانەکانی لەش، وەك بۆری هەناسەو کۆئەندامی هەرس و کونە وردیلەکانی لەشەوە (پێست)، ئەم ژەهرە دەگاتە لەش بێ ئەوەی هەست بەتام و بۆنی بکرێت و هەموو نیشانەکانی بەیەکجارو بەتەواوی دەردەکەوێت، لەپێشدا لەش هەمووی ئیفلیج دەبێت و بۆری هەناسە هەو دەکات، رشانەوە دەست پێ دەکات و دەم و چاو زەرد هەڵدەگەرێت و دەم ئاوو لیك فرێ دەدات و توانای راگرتنی میزکردنی نامێنێت، لەگەڵ ژانەسەرێکی قورس و گێژبوون و بورانەوەو نەمانی توانای بیرکردنەوەو قسەنەکردن.

بۆنمونە کاریگەری ژەهرینی ئاوێتەی ئیستەری ترشی فوسفوریکی یەکە فلۆر (Mono fluor phosphate) نیشانەکانی بەمجۆرەیە:

لەپێشدا مرۆڤ هەست بەبۆنێکی عەتری خۆش دەکات و پاش ماوەیەك لە هەڵمژینی هەڵمی ئەم ژەهرە قورسیەك دەکەوێتە سەر قورگ، لەگەڵ بەزەحمەت هەناسەدان و هەست بەژانەسەرو بورانەوەیەکی سوك، هەروەها هەست بەقورسی لەش و کزبونی توانای بینین و بیستن و لەگەڵ ئازاری هەردوو چاوو گوێچکەکان، لەکۆتاییدا دیاردەکانی دیکەشی بەقورس دەردەکەون و کاردەکەنەسەر نەمانی ژیان.

تاقیکردنەوەکان لەزۆر بواردا بەهای مژی کوشندەی ئەم ژەهرانەیان دۆزیوەتەوە بۆنمونە ئەگەر (جرجێك) توشی ژەهری (TEPP) بوو بەهای مژی کوشندەکانی بەمجۆرە

دەبێت:

	جرج	مشك
لەپێستەوە	0.65 ملگم / كگم	0.85 ملگم /كگم
لەدەماری خوێنەوە	10.00 ملگم /كگم	1.00 ملگم /كگم
لەماسولكەكانەوە	1.4 ملگم/كگم	0.7 ملگ / كگم

بەڵام بۆ مرۆڤ بەهای مژی كوشندەی بەمجۆرەیە:

لەرێگای دەمەوە نزیكەی 100 ملگم / كگم و لەرێگای پێستەوە دەكەوێتەنێوان 350 – 600 ملگم / كگم.

هەروەها بەهای مژی كوشندەی ئاژەڵێك بەمادەی ((DEP Diisopropylflurophosphate بەمجۆرە دەبێت

مشك	3.6 ملگم /كگم	لەرێگەی پێستەوە
جرج	3.0 ملگم /كگم	لەرێگەی پێستەوە
كەروێشك	1.0 ملگم /كگم	لەرێگەی پێستەوە
كەروێشك	0.3 ملگم /كگم	لەرێگەی بۆری خوێنەوە
پشیلە	1.6 ملگم /كگم	
پشیلە	1.8 ملگم /كگم	
سەگ	3.50 ملگم /كگم	لەرێگەی پێستەوە
سەگ	2.00 ملگم /كگم	لەرێگەی بۆری خوێنەوە
بزن	1.00 ملگم /كگم	لەرێگەی پێستەوە
بزن	0.80 ملگم /كگم	لەرێگەی بۆری خوێنەوە
مەیمون	0.25 ملگم /كگم	لەرێگەی بۆری خوێنەوە

ئەگەر سەگێك بڕی 2ملگم لە ماددەی تابوون لەرێگای دەماری خوێنەوە گەیشتە لەشی، ئەوا ئەو سەگە لەماوەی (10 – 15) دەقیقەدا ژیان لەدەست دەدات.

بەڵام ئەگەر بەرازێكی غینی یان كەروێشكێك نزیكەی (0.3 – 1) ملگم ی پێدرا، ئەوا بەكاتێكی زۆر كەم ژیان لەدەست دەدات، ئەگەر سەگێك 100 ملگم / $م^3$ لە ژەهری تابونی هەڵمژی، هەر لەنێوان 18 دەقیقەدا ژیانی لەدەست دەدات، ئەگەرئەم ژەهری تابونە پلەی خەستی بەرزبێت و خاوێن بێت، هەرچی نیشانەی ژەهر لێدانەكە هەیە لەچەند دەقیقەیەكی كەمدا دەردەكەون و دوابەدواش ژیانی لەدەست دەدات بەگشتی ئەنجامی نیشانەی ئەم ژەهرانە بەرزبوونەوەی رێژەی توخمی پۆتاسیۆم و فوسفور مادەی ئەدرینالین و شەكر لە خوێن داو كەم بوونەوەی رێژەی هیمۆگلۆبین، تەنها ئەگەر یەك ملیمەتر لەژەهری تابون بدەیت بە ئاژەڵێك هەر خێرا دەیكوژێت.

6-9- میكانیزمی كیمیایی زیندەیی كاتی ژەهر لێدان بەئاوێتە ئۆرگانیكەكانی فوسفور:

وەك گوتمان كەزۆربەی ژەهرەكانی ئۆرگانیكە فوسفوریەكان كاردەكەنە سەر گورجی و چالاكی ئەنزیمەكان بەتایبەتی ئەنزیمەكانی لەشی زیندەوەرو رێگای كارلێكە كیمیاییە زیندەییەكان دەشێوێنێت و پەكی دەخات، لێرەدا بەكورتی تەنها ناوی ئەو ئەنزیمانە دەخەینە روو كەتوشی ئەو كارەساتە دەبن:

1- Cholinesterase.
2- Trypsinase.
3- Carbenhydrase.
4- Dehydrogenase.
5- Cytochromoxydase.
6- Protease.
7- Amylase.
8- Chymotrypsinase.
9- Carboxydase.
10- Cholinoxydase.
11- Amidase.
12- MFO.

ئەم گروپی ئەنزیمانە بەگشتی دەگەرێنەوە بۆ هەردوو گروپی سەرەكی Hydrolases, Hemolases، بۆنمونە ئەنزیمی Cholinesterase ئاوێتەی Acetylcholine شی دەكاتەوە بۆ وەرگیراوەكانی كۆلین Choline، ئەم جۆری ئاوێتانە لەدەمارو ماسولكەكاندا هەیە.

زانراوە ئەسیتیل كولین بەرپرسیاری لێدانی دەمارەكان و گواستنەوەی كارتێكردنەكانی دەرەوە بۆ لەش و وەڵامدانەوەی دەزگای سێنتەری هەست بۆئەوەی كرداری لێدانی دەمارەكان بەردەوام بێت، دەبێت ئاوێتەی ئەسیتیل كۆلین بەبەردەوامی هەڵبوەشێت بەیارمەتی ئەنزیمی تایبەتی یەوە بۆنمونە كاتێك كاریگەری ژەهری فوسفور ئۆرگانیكی لەسەر چالاكی ئەنزیمی كۆلین ئستەریز لەسییەكاندا، نیشانەكانی هوكروت ئاشكرا دەبێت و بڕی گازی دوانۆكسیدی كاربۆن لەخوێندا

زۆر دەبێت، ئەمەش کاردەکاتە سەر سیستەمی هەناسەدان و تێکدانی چالاکییەکانی و کەمکردنەوەی کاری ئاسانی هەناسە.

لێکۆڵینەوە زانیارییەکان دەریانخستووە کە ئاوێتەی (ئیستەری فوسفوری ئۆرگانیك) دەبێتەهۆی هاوبەش کردنی توخمی فوسفور لە شێوگی ئەنزیمەکەدا، لەم کارلێکەدا ئاوێتەی (پارانایترۆفینۆل- P-Nitrophenol) یان گروپی ئەسیل پەیدادەبێت، ئەم کارلێکانە بەهێواشی دەروات و ڕەنگە چەند هەفتەیەك یان چەند مانگێك بخایەنێت و لەئەنجامدا گروپی (فوسفوریل – Phosphoryl) پەیدا دەبێت.

بەشێوەیەك دەتوانین بڵێین کەدامرکاندنی چالاکی ئەنزیم بەسێ هەنگاودا تێدەپەرێت:

1. بەستنی وەرگیراوەکانی (Deriratives) فوسفوری ئۆرگانی بەئەنزیمەکەوە.
2. پەیدابوونی کارلێکی گۆرینەوەیەکی نیوکلۆفیلی کەدەبێتەهۆی بەستنی نێوان گروپی فوسفوریل و سێنتەری ئەنزیمەکە، ئەگەر ئەم هەنگاوە ڕوویندا، ئەوا هەنگاوی سێیەم دەست پێدەکات.

ج- دامرکاندن و تێکدانی کاری ئەنزیمە زیندەییەکان.

لەکاتی نزیك بونەوەو پەیدابوونی بەندی کیمیایی لەنێوان ئاوێتە ئۆرگانیکیەکانی فوسفورو سێنتەری ئەنزیمە تایبەتییە چالاکەکان کەتوشی تێکشکاندن و گۆرین دەبن، هەرلەم ڕووداوانەدا ئەگەری پەیدابوونی جوتەبەندی (واتە دوانە) لەنێوان مادەی ژەهرەکەو سێنتەری ئەنزیم چالاك هەیە، بەلاّم لەم کاتەدا هاوهێزە بەندی تەواو پێك نایەت بۆنمونە، چۆنێتی بەستنی Cholin – Methoxy methyl phosphonate لەگەڵ سێنتەری ئەنزیمە چالاکەکەو ئەسیتیل کولین Acetyl – Choline.

بەستنی ئاوێتەی CHolinmethoxymethyl phosphonate بەسێنتەری ئەنزیمە چالاکەکەوەو ئەسیتیل کۆلین بێ پەیدابوونی هاوهێزی تەواو هەرلەم بوارەدا هەردوو زانا تایلور Tylor و گاوت Gaut توانیان شێوگی پێکهێنانی بۆبەستنی ئەسیتیل کۆلین بەرووی ئەنزیمەکەوە دابنێن.

هەوڵدان بۆ پاراستنی ئەنزیمەکانی (کۆلین ئیستەریز) لەکاریگەری ژەهرینی ئاوێتەکانی فوسفورە ئۆرگانیکەکان دەگەرێنەوە بۆسالاّنی شەستەکانی سەدەی بیستەم، لێکۆڵینەوەکان لەو بوارەدا کاریان کردووە کە ئەسیتیل کولین بەکاربهێنن، چونکە ژەهری فوسفورە ئۆرگانیکەکان شوێنی (ئەسیتیل کولین) لەسێنتەری ئەنزیمەکەدا دەگرێت، کەواتە بۆ پاراستنی ئەنزیم دەبێت کارلێکی پێچەوانە بەجێ بهێنرێت، کە رێگە بەئاوێتەی ژەهرەکە نەدرێت کەشوێنی (ئەسیتیل کۆلین) بگرێت.

بۆ پاراستنی ئەنزیمەکان لەهێرشی ژەهر یان چارەکردنی توشبووەکان هەندێك ئاوێتەی دیکەش هەیە کەهەمان کاریگەری (ئەسیتیل کۆلینی) هەیە بەتایبەتی کهولی نیمچە تفتەکان Alkaloid وەك: Nustigmin , Prostigmin , Eserin و ئەو دەرمانانەی بۆ بنبرکردنی مێش و مەگەز بەکاردەهێنرێت وەك تابون و سارین و سومان.

بۆ پاراستنی سەرەتایی لەکاریگەری ژەهرەکانی فوسفورە ئۆرگانیکیەکان پێویستە بەزوویی توشبوو لەو شوێنە دوور بخرێتەوە، لێرەدا دەتوانرێت روپۆشی تایبەتی بۆهەناسەدان و بینین بەکاربهێنرێت، هەروەها دەستکێش و گۆرەی.

ئەو کارمەندانەی لەمبوارانەدا کاردەکەن و ئەوکەسانە لەکارگەی دروستکردنی ئەم ئاوێتانەدا کاردەکەن دەبێت زۆر چاودێری ئاگادارییان بکرێت، چونکە ئەگەری توشبونیان زۆرە، دەبێت چاودێری رێژەی ئەنزیمی کۆلین ئیستەرایز بکرێت بەتایبەتی لەکاتی توشبوون دا.

بۆ فریاگوزارییە سەرەتاییەکان دەتوانرێت لەپێشدا سێ چوار دەرزی لەمادەی ئەترۆپینAtropine , Atropin – PAM لەتوشبوو بدرێت، ئینجا دەبێت دکتۆرو پسپۆری بگاتێ بۆ بەردەوامی کاری فریاگوزاری و تاوەکو بنبرکردنی کاریگەری ژەهرەکە.

لەکاتی بەکارهێنانی ئەترۆپین رەنگە توشبوو پێویستی بەئۆکسجینێکی زیاتر هەبێت، بە تایبەتی لەکاتی لێدانی ژەهرەکە بە خەستی، چونکە کەمی ئۆکسجین بۆ هەناسە، رەنگە کرداری دڵوەستاندن رووبدات، بە تایبەتی ئەگەر ئەترۆپین زۆر بەکارهێنرا، هەروەها دەتوانرێت مادەی PAM لە رێگای دەماری خوێنەوە یان بەشێوەی دەنك بەکاربهێنرێت.

ئێمە لەم بابەتەدا ناتوانین زۆر بچینە کاروباری پزیشکیەوە بەلاّم بەگشتی ئامۆژگاریەکانیان نیشان دەدەین، رەنگە ئەمرۆ لەم بوارەدا گەلێك دەرمانی تازەو چاکتر هەبن.

ئاگری کەرت بوونی ناوکی

The fires of nuclear fission

یونس قادر تۆفیق

3-2

تیشکە چالاکی (radioactivity) چییە؟

تیشکە چالاکی بە ڕێکەوت لە ساڵی 1896 دا، دۆزرایەوە لە لایەن (Antoine Henri Becquerel) ە وە کە فیزیازانێکی فەرەنسی بوو هەستی کرد کاتێك کە نمونەیەك لە خاوی یۆرانیۆم لە سەر پلێتێکی وێنەگرتنی فۆتۆگرافی دابنرێت و بپێچرێتەوە بە پارچە کاغەزێکی رەش، هەمەڵشنە بە روناکی هەستیارەکەی پلێتەکە رەش دەبێت وەك ئەوەی بەر رووناکی کەوتبێت. (بیکوێرل) دەست بەجێ زانی کە خاوەکە خۆی جۆرە تیشکێکی بەهێزی دەرداوەو پارچە کاغەزە بە رووناکی هەستیارەکەی بریوە. لێکۆڵینەوەی زیاتر لە لایەن (Marie Curie) یەوە دەریخست کە تیشکەکان لە توخمی یۆرانیۆمەوە هاتوون کە یەکێکە لە پێکهێنەرەکانی خاوەکە.

ساڵی 1899 ماری کوری زاراوەی تیشکە چالاکی (Radioactivity) بۆ لەخۆوە تیشکدانی چەند توخمێکی دیاریکراو بەکارهێنا. دواتر لێکۆڵینەوەکانی (Ernest Ruther Ford) لە کەنەدا و ئینگلاند دوو جۆری سەرەکی تیشکە دەردراوەکانیان ناساند و بەناوی دوو پیتی سەرەتای ئەلف و بێی گریکیەوە ناوی نان: ئەلفا (α) و بێتا(β).

ڕەوشتەکانی تیشکی ئەلفاو بێتا تەواولەیەکتر جیاوازن. تەنۆلکەکانی (β) ئەلکترۆنی خێرایی زۆرن کەلەناوکەوە تیشك دەدرێن، تەنۆلکەی بێتا(β) بارگەیەکی کارەبایی نێگەتیڤی تاکی هەیە (-) لەگەڵ بارستاییەکی زۆر بچوك کەنزیکەی (1 ÷ 2000) ی بارستایی پرۆتۆن یان نیوترۆنە، بەپێچەوانەوە تەنۆلکەیەکی ئەلفا (α) بارگەیەکی کارەبایی پۆزەتیڤی هەیە (2+) و زۆر زۆر قورس ترە لە ئەلکترۆن. تەنۆلکەیەکی ئەلفا (α)پێکهاتووە لە ناوکێکی گەردیلەیی هیلیۆم (واتە دووپرۆتۆن و دوو نیوترۆن) لەبەرئەوەی هیچ ئەلکترۆنێك لەگەڵ ناوکی هیلیۆمەکەدا نییە، بارگەیەکی (2+) دەبێت.

دواتر جۆری سێیەمی تیشکە دەردراوەکان دۆزرایەوە کە تیشکی گامابوو (δ) بوو، کەزۆرجار لەگەڵ تیشکدانی تەنۆلکەی ئەلفاو بێتادا دەردەکەوێت.

تیشکی گاما (δ) لە تیشکی ئەلفاو بێتا ناچێت، چونکە لە تەنۆلکە پێك نەهاتووە بەڵکو لە وزەیەکی بەرزپێك دێت کە فۆتۆنەکانی شەپۆلی کورت و لەرەلەری بەرزیان هەیەو بەشێکن لەشەبەنگی کارۆموگناتیسی وەك هەریەکە لەتیشکەکانی رووناکی (ژێرسوور IR) و(بینراو Visible

) و (سەروبنەوشەیی UV). تیشکی گاما (δ) نەبارگەی هەیەو نە بارستایی.

زۆربەی ئەو گەردیلانەی هەسارەکەی ئێمەیان پێك هێناوە تیشکدەر نین.

ئەگەر هاوشێوەی توخمێك (ئەلفا تیشکدەر) بێت یان (بێتا تیشکدەر) بێت یان هەر تیشکدەر نەبێت، ئەمە بەندە بەرادەی دامەزراوی ناوکی گەردیلەی ئەو هاوشێوەیەوە. دامەزراوی ناوکیش پەیوەندی هەیە بەرێژەی (نیوترۆنەکان بۆ پرۆتۆنەکان)ی هەمان ناوك لە هاوشێوەیەکی دیاریکراودا. لەگەڵ هەر تیشکدانێکی ئەلفا، بێتا یان هەرتیشتێکی تردا ناوکە چالاکەکان ئەم ڕێژەیەی (نیوترۆن / پرۆتۆن) ڕێکدەخەنەوە تا دەگەنە ڕێژەیەکی (نیوترۆن / پرۆتۆن)ی دامەزراوو جێگیرو چیتر بەردەوام نابن لە تیشکدان. بۆنمونە گۆڕانی تیشکاوی

(radioactive decay) (یۆرانیۆم- 238) و (سۆریۆم 234-) دوو هەنگاوی یەکەمن لە زنجیرەیەکی درێژ. تیشکە گۆڕانی (U-238) لەسروشتدا بە (14) هەنگاو روودەدات تا دەگاتە هاوشێوەیەکی دامەزراوی قورقوشم (Pb-206) ە. (وێنەی 14-)

وێنەی 14 زنجیرە تیشکەگۆڕانی (یۆرانیۆم ـ238)

«لەناو هاوشێوەکانی هەر توخمێکدا بەزۆری ئەو هاوشێوەیەی کەلەوانی دی زۆرترو بەربڵاوترە، تیشکدەر نییەو سەلامەتە. زۆربەی ئەو توخمانەی جیهانی ئێمەیان پێکهێناوە ناوکی دامەزراوو تیشکنەدەریان هەیە».بەڵام هەموو ئایزۆتۆپەکانی هەموو ئەوتوخمانەی گەردیلە ژمارەی (83) و بەرەو ژووریان هەیە، تیشك دەرن.

ئەمە توخمەکانی وەك (یۆرانیۆم و پلۆتۆنیۆم و رادیۆم و رادۆن) یش دەگرێتەوە.

مەترسییەکانی تیشکە چالاکی چین؟

ڕەنگە سەیر بێت، هاوڵاتییەکی ئەمریکی ئەو تیشکە زیان بەخشەی بەریدەکەوێت بەهۆی نیشتەجێ بوونی لە نزیك وێزگەیەکی بەرهەم هێنانی وزەی ناوکی یەوە، نزیکەی (دەیەك)ی ئەو تیشکەیە کە ئەو لەگەشتێکی بازرگانیدا بەری دەکەوێت کاتێك لە کەنارێکەوە بۆ کەنارێکی دی بە فڕۆکە دەڕوات.

بەگشتی ئەو تیشکە زیان بەخشانەی لەوێزگە ناوکییەکانەوە دەردەچن بڕێکی کەمن ئەگەر تۆ ماوەی یەك هەفتە لەکاتی ڕوداوەکەی وێزگەی ناوکی (TMI) ی ساڵی 1979 دا، لەوێ بویتایە، ئەوا بڕی ئەو تیشکەی بەرت دەکەوت کەمتر دەبوو لەو بڕەی کەکەسێك لەکاتی یەکجار (چارەسەری نەخۆشیەکانی سنگ بەتیشکی ئێکس بەری دەکەوێت).

بەڵام کارەساتە ناوکییەکانی وەك تەقینەوەی چێرنۆبڵ هەمیشە دەبێت بەجیاکراوەی قسەیان لێ بکرێت.

بەڵگەکانی ڕابردوو ئەوەیان دەرخستووە کەهەڵەیەکی گەورەیە ئەگەر بێ باك بین لەزیانەکانی تیشکە ناوکییەکان. بۆ بەدبەختی ئەو زانایانەی کەیەکەم جار لێکۆڵینەوەیان لەسەر چالاکییە تیشکاوەرییەکان دەکرد بەماری کوری شەوە، تەواو بەئاگانەبوون لەو مەترسییانەی لەبنەرەتەوە لەگەڵ دیاردەکەدا هەن. مەدام کوری بەهۆی جۆرێکی نەخۆشی (لیۆکیمیا) وە مرد کەبەزۆری گومان دەبرێت بەهۆی کەوتنەبەرتیشکی زیان بەخشەوە تووشی بوبێت.

بەزۆری تەنۆلکەکانی ئەلفاو بێتاو تیشکەکانی گاماش ئەوەندەیان ووزە هەیە کەبەشی بەئایۆنکردنی ئەو گەردو گەردیلانە بکات کە بەریان دەکەون بەمەش لەتوانایاندا دەبێت کاریگەری و شوێنکاری قوڵیان لەسەر شتە زیندووەکان هەبێت.

خانەکانی کەبەخێرایی گەشە دەکەن زۆر هەستیارن بۆ تێکشکان، هەرلەبەرئەم ڕاستییەیە کەتیشکی ووزە بەرزبەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی هەندێك جۆری نەخۆشی شێرپەنجە. بەڵام مۆخی سووری ئێسك و خڕۆکە سپی یەکانی خوێنیش بەئاسانی بەهۆی تیشکەوە لەناو دەچن، هەربۆیە نەخۆشیەکانی (ئەنیمیا) و کەمی بەرگری لەبەرامبەر نەخۆشی دا لەنیشانەدیارەکانی ئەو

نەخۆشیانەن کەبەهۆی کەوتنەبەرتیشکەوە پەیدادەبن. تێکچوونی شریتی (DNA) بەهۆی تیشکی ووزەبەرزەوە دەکرێت شێرپەنجەو بازدانی بۆماوەیی لێ بکەوێتەوە.

ئەمرۆ بایەخێکی گەورە دەدرێت بەدابڕینی کرێکارەکان لەتیشکی ناوکی لەتاقیگەکان و شوێنە پزیشکییەکان و جێگەکانی دیکەشدا. بەربەستی پارێزەری دروستکراو لە قورقوشم و کانزا چڕەکانی دی بەکاردەهێنرێت بۆ مژینی بڕێکی زیاتر لە تیشکی زیان بەخش لە شوێنەکانی کارکردندا. بەڵام پێویستە ئەوە بزانرێت کەزۆر زەحمەتە بتوانین بەتەواوی لەبەرکەوتنی (تیشکەچالاکی) پارێزراو بین، زەوی خۆی، کەرەستەکانی بیناسازی کەلەزەوی یەوە هەڵکەندراون یان لێوەی بەرهەمهێنراون، خواردنەکانمان، تەنانەت تۆو هاوڕێ باشەکانیشت هەندێك گەردیلەیان تێدایە کەبەشێوەیەکی سروشتی تیشکە چالاکن. لەبەرئەوە هەموو ئەم سەرچاوانە تیشکدانێکیان لێوە پەیدا دەبێت پێی دەوترێت (Background radiation) واتە تیشکدانی بنەڕەتی. (وێنەی – 15)

وێنەی 15 سەرچاوەکانی تیشکە بنەڕەتیەکان (background radiation)

تێبینی ئەوە بکە بەشێکی فراوانی ئەم تیشکدانە بنەڕەتی یە کەلەسەدا (82) وە لەسروشتەوەیە. سەرچاوەی گەورەی تیشکدانی سروشتی (رادۆن) ە، گازێکی تیشکدەرە لەبەردو خاوی کانزاکانەوە دەردەچێت لەکاتی سروشتیانە گۆڕانی (یرۆرانیۆم – 238) دا. (وێنەی 14-).

بڕی ئەو تیشکە بنەڕەتییەی کەبەرت دەکەوێت بەندە بەو شوێنەوە کە لێی دەژیت، جۆری ئەو خانووەی تێیدا دەژیت، ژمارەی ئەو کەسانەی لەگەڵیان دەژیت، تاچەند لەگەڵیان تێکەڵ دەبیت. نوسەری زانستی بەبەرهەم (Isaac Asimov) لەیەکێك لە کتێبەکانیدا ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە مرۆڤێك بەنزیکەیی " 3×10^{26}"گەردیلە کاربۆنی تێدایە، لەو ژمارەیە (3.5×10^{14}) یان گەردیلەی (کاربۆن – 14) ی تیشکدەرن. لەگەڵ هەر هەناسەیەکدا مرۆڤ سێ ملیۆن و نیو (3.5×10^{6}) گەردیلەی (کاربۆن 14-) هەڵدەمژێت.

کۆمەڵگەی زانستی لە ئەمریکاو زۆربەی جیهاندا، ئێستا یەکەی (Sievert) کە کورت کراوەکەی (Sv) یە لەجیاتی یەکەی (roentgen equivalent man) کە کورت کراوەکەی (rem) ە، بەکاردەهێنێت لە پێوانەکردنی تیشکداندا. (rem) یەکەیەکی بچوکترە لە (Sv) و پەیوەندی نێوانیشیان (100)ە.

1سف = 100 ریم، 1ریم = 0.01 سف

کاریگەرییە چاوەڕوانکراوەکانی یەك دۆز لەتیشك لێدان لەئاستە جیاوازەکاندا لەم خشتەیەدا نیشان دراوە:

(خشتەی 1-) کاریگەرییە فسیۆلۆجیەکانی یەك دۆز لە خستنە بەر تیشکی وزە بەرز

دۆز بە (rem)	دۆزبە (Sv)	کاریگەری چاوەڕوانکراو
0-25 25-50 50-100 100-200 200-500 لە 500 زیاتر	0 0.25 – 0.25 0.5 – 1 – 0.5 2 1- 5 – 2 لە 5 زیاتر	کاریگەری دیار نییە. ژمارەی خرۆکە سپیەکانی خوێن کەمێك دادەبەزێت. کەمبونەوەی بەرچاوی ژمارەی خرۆکە سپیەکان و دەرکەوتنی زیانەکانی. سەرگێژ خواردن، رشانەوە، لەدەستدانی موو. خوێن بەربوون، برین، ئەگەری مردن. مردن.

لەبەرئەوەی زۆربەی دۆزەکانی تیشك لێدان کەمترن لەیەك سیڤرت (یان یەك ریم)، یەکەی بچوکتری وەك: مایکرۆ سیڤرت (MSv) و میللی ریم (mrem) بەکاردەهێنرێت.

یەك مایکرۆسیڤرت = (1÷ 1000000) ی سیڤرتێك = (MSv)1

یەك میللی ریم = (1÷ 1000) ی ریمێك = یەك mrem.

ئەم خشتەیەی خوارەوە مایکرۆسیڤیرت (M Sv) بەکاردەهێنێت بۆ نیشاندانی ئەو بەرتیشك کەوتنانەی کەلە چالاکییە جۆربەجۆرەکان و شێوازەکانی ژیانماندا دووچاریان دەبین:

(خشتەی 2-) ئەو دۆزە تیشکەی ساڵانە بەرت دەکەوێت:

سەرچاوەی تشك	مایکرۆسف لە ساڵێکدا MSv/yr
1. شوێنی شار یان شارۆچکەکەت	
ا- تیشکی گەردوونی لەئاستی رووی دەریا	260MSV
ب- ئەگەر لەبەرزتر لە ئاستی رووی دەریا دەژیت ئەم دۆزانە زیاد	MSV 0000000
بکە:	(100+260)
1000 مەتر بەرزتر:	(300+260)
2000 مەتر بەرزتر:	(900+260)
3000 مەتر بەرزتر:	
2. پێکهاتەی ماڵەکەت.	MSv 0000000
کەرەستەی بیناسازی بڕێکی کەم لە هاوشێوە تیشکدەرەکانی تێدایە:	
خشت، 700MSv و تەختە، MSv 300، کۆنکرێت 70MSv	260MSv
	400MSv
3. زەوی / تیشکدان لە خۆڵ و بەردەوە.	MSv 40
4. هەواو ئاووخۆراك	000000000MSv
5. تەپ و تۆزی ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر چەکی ناوکی دەکرێن	100MSv
6. (تیشکی ئێکس) ی بەکارهاتوو لەبواری پزیشکی و دانسازی دا:	5000MSv
أ- تیشکی-X بۆ چارەسەری نەخۆشی سنگ.	100MSvهەرجارێك.
ب- تیشکی –X بۆ چارەسەری جۆگەی هەرس.	بەپێی سەردانەکان
ج- تیشکی –X بۆ چارەسەری ددان.	00000000MSv
د - تیشکی –X بۆ چارەسەرەکانی دیکە.	MSv 30
7. گەشتێك بە فرۆکە.	0000000MSv
هەر(-5 سەعات) فڕینێك لەبەرزی (9) کیلۆمەترەوە.	MSv (0.09)
	MSv (0.3)
8. سەرچاوەکانی دیکە:	MSv 1
أ – ژیان لەناو (80) کیلۆمەتری دەوروبەری وێزگەیەکی ناوکی دا	MSV (0.2)
ب- ژیان لەناو (80) کیلۆمەتر دەوروبەری وێزگەیەکی سوتاندنی خوڵوزدا.	13000MSv
ج- دانیشتن لەبەردەم مۆنیتەری کۆمپیوتەردا	
د- تێپەڕبوون بەزاڵگەیەکی (پشکنین بەتیشکی –X) دا، لە فرۆکەخانە یان هەر جێگەیەکی تر.	
هـ- کێشانی پاکەت و نیوێك جگەرە هەموو رۆژێك.	

تێبینی: زانیارییەکانی ئەم خشتەیە لە راپۆرتێکی (پەیمانگای ئەمریکی بۆ زانستەکان) دوە وەرگیراوە.

تێکرایی ساڵانەی دانیشتویەکی ئەمریکی بۆ بەرکەوتنی تیشکی زیان بەخش نزیکەی (3600) MSv. کە (3000) MSvی لە سەرچاوە سروشتی یەکانی وەك رادۆن و تیشکی گەردوونی و خۆڵ و بەردەوە هاتووە، نەك لە سەرچاوە تیشکیە مرۆڤکردەکانەوە، کە دەکاتە رێژەی لە سەدا 82 ی هەموو تیشکە بنەڕەتیەکان (background radiation).

بەشی زۆری ئەو تیشکەی لە سەرچاوە دەستکردەکانەوە دەردەچێت و ساڵانە لە لایەن هاوڵاتیەکی ئەمەریکی یەوە دەمژرێت، لەو هۆکارانەوەیە کە بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دەهێنرێن بۆ نمونە (تیشکی – X).

ئەو تیشکدانەی لە لایەن وێزگەیەکی ناوکی رێك و پێکەوە دەردەچێت شایەنی فەرامۆشکردنە لەچاو تیشکدانە بنەڕەتیەکاندا، کەلەباری ئاساییدا تیشکدانەکانی لاشەی خۆشمان دەگرێتەوە، بۆ نمونە لە سەدا (0.01) ی هەموو ئەو ئایۆنی پۆتاسیۆمانەی پێویستن بۆ کارلێکە کیمیاییەکانی ناو لەشی مرۆڤ هاوشێوەی (پۆتاسیۆم – 40)ن (k- 40) کەهاوشێوەیەکی تیشکە چالاکە ئەم ئایۆنانەی (k+ 40-) لەناو لەشدا نزیکەی (200) MSv تیشکدەدات لە ساڵێکدا، نزیکەی هەزار ئەوەندەی ئەو تیشکە چالاکیەیە کە کەسێك بەری دەکەوێت لە ئەنجامی یەك ساڵ ژیان لە (32) کیلۆمەتری دەوروبەری وێزگەیەکی بەرهەمهێنانی ووزەی ناوکیدا، لە راستیدا لەبەر ئەوەی مۆز دەوڵەمەندە بە پۆتاسیۆم، بە بەردەوامی خواردنی دەستی دەبێت لە تیشکاوی کردنتدا.

بۆئەوەی شتەکان زیاتر بخەینە بەرچاو، کاریگەری یە فسیۆلۆژیە دەست بەجێ کانی کەوتنەبەر تیشك، بەگشتی دەرناکەوێت لەخوار دۆزێکی (0.25) سیفرتییەوە کەدەکاتە (250000MSv) (خشتەی 1-) ئەمەش (70)ئەوەندەی تێکرایی ساڵانەی بەر تیشك کەوتنە.

بەزیادبوونی دۆزەکانی تیشك لێدان لەکاتێکی زیاتر دا، دەرکەوتووە زیانەکانیشی کەمتر دەبنەوە. بەڵام هێشتا گومان هەیە دەربارەی کاریگەرییە درێژخایەنەکانی دۆزەکەمەکانی تیشك لێدان. سنورێکی ئەوتۆ نییە کە دۆزی لەوە کەمتری تیشك لێدان هیچ مەترسییەکی نەبێت، دۆزە کەمەکانیش مەترسی خۆیان هەیە بەڵام کاریگەرییەکانی دۆزە نزمەکان زۆر بچوکن و ماوەی کاتیش ئەوەندە زۆرە کەزاناکان ناتوانن ئەنجامی پشت پێ بەستراویان دەست بکەوێت. لەلایەکی دیکەشەوە تاقیکردنەوەکان لەسەر ئاژەڵ هەمووکات پشت پێ بەستراو نین، لەبەرئەوەی جیاوازی گەورە هەیە لەکاریگەرییەکانی تیشك لێدانی جۆرێك تا جۆرێکی دی.

کەواتە کێشەکە ئەوەیە: چۆن داتا زانراوەکانی کاریگەری دۆزەبەرزەکان لەسەر گرافێك، درێژ بکەینەوە بۆئەوەی داتاکانی کاریگەری دۆزە نزمەکانمان دەست بکەوێت؟ دووشێوازی (دۆز بەرامبەر بە کاریگەری) لەوێنەی (16) دا نیشان دراوە:

(وێنەی 16-) چەماوەی وەڵامدانەوەی خانەی زیندوو لەبەرامبەر دۆزەکانی تیشك لێداندا. چەماوەکە بەرەو خواردەبێتەوەو نامێنێت کاتێك دۆزەکانی تیشك لێدان زۆر بەرز بێت، لەبەرئەوەی زۆربەی خانەکان دەمرن لەبری ئەوەی توشی شێرپەنجە ببن.

شێوازیپەیوەندی راستەهێڵی Linear لەنێوان (روودانی شێرپەنجە) و (دۆزی تیشك لێدان) دا بەچەماوەی (A) نوێنراوە. لەم شێوازەدا بەدوو ئەوەندە کردنی دۆزی تیشك لێدان، روودانی شێرپەنجە دووئەوەندە دەبێت و بەسێ ئەوەندەکردنی ژمارەی شێرپەنجەکان سێ ئەوەندە دەبێت و.. بەو شێوەیە. ئەمە پەیوەندییەکە بەزۆری لەلایەن ئاژانسە فیدرالییەکانەوە بەکاردەهێنرێت لە ریزبەند کردنی ستانداردەکانی بەرتیشککەوتن دا. بەڵام زۆر لەزاناکان باوەڕیان وایە کە کاریگەری بایۆلۆژی بە شێوەیەکی رێژەیی، کەمتر دەبێت لە ئاستەنزمەکانی تیشك لێداندا. بەهۆی میکانیزمی خۆچاکردنەوەی خانەکانەوە. ئەم شێوازەش بە چەماوەی (B) لە وێنەی 16 دا نوێنراوە.

بۆماوەی چەند پاشماوە ناوەکییە بەرهەم هاتووەکان بەتیشکدەری دەمێننەوە؟

لەم باسەدا گۆڤارو رۆژنامەکان هەرچەند زیادە بەزانیارییەکانیانەوە بنێن هێشتا زیادەڕۆییەکی ئەوتۆیان نەکردووە. لەراستیدا هەندێك لەو بەرهەمانەی لەکارپێکەرە ناوکییەکانەوە دروست دەبن تیشکدانێکی ئاست بەرزو ترسناکیان بۆ ماوەی هەزاران ساڵ هەیە. هیچ رێگەیەکیش نییە بۆ خێراکردنی پرۆسەی (تیشکە گۆران radioactive decay) ی پاشماوە ناوکییەکان. ئەو راستیەی کە ئەو تیشکە زیان بەخشانەی بەر زۆربەمان دەکەوێت، بەشی زۆرتری لەسەرچاوە سروشتییەکانەوەیە نەك سەرچاوە دەستکردەکان. نابێت بەشێوەیەك دامان بمرکێننەوە کەهەست بەبێ خەمی بکەین. چونێتی فرێدانی پاشماوە ناوکییەکان کێشەی ترسناکی لێ دەکەوێتەوە، چونکە بەزۆری هاوشێوە تیشکدەرەکانی توخمەکان هاوشێوەی تیشکدەری دیکە بەرهەم دەهێنن. بۆنمونە (یۆرانیۆم - 238) بەتیشکدان دەگۆڕێت بۆ (سۆریۆم – 234) کەئەمیش بەدەوری خۆی (پرۆتاکتنیۆم 234-) ی تیشکدەر پێك دەهێنێت (وێنەی 14-).

یەکێك لەو لایەنە زۆر گرنگانەی کەدەبێت لە فرێدانی پاشماوەی ناوکی دا لەبەرچاو بگیرێت، ئەو خێراییەیە کەئاستی تیشکە چالاکییەکەی پێ دادەبەزێت. کەئەمەش بۆ هەر هاوشێوەی توخمێك بەندە تەنها بەخۆیەوە، بۆی هەیە زۆر بەخێرایی لەکاتێکی کەمدا رووبدات یان زۆر بەهێواشی لەماوەیەکی زۆر دووورودرێژدا رووبدات.

خێرایی تیشکە گۆرانی توخمەکان بەزاراوەی (نیوەتەمەن half life) دەردەبڕێت، کەبریتی یە لەکاتی پێویست بۆ دابەزینی ئاستی تیشکە چالاکی بۆ نیوەی بڕەکەی یەکەمجاری. بۆنمونە(پلۆتۆنیۆم – 239) کە هاوشێوەیەکی بۆ کەرتبوون شیاوی تیشکی ئەلفا دەرەولەکارپێکەرەکانی یۆرانیۆمەوە وەك پاشماوەیەك پەیدا دەبێت، نیوەتەمەنەکەی (24400) ساڵە. ئەمە مانای وایە بۆئەوەی توندی تیشکدانی سامپڵێکی تازەپەیدابوو لە (پلۆتۆنیۆم – 239) دابەزێت بۆ نیوەی توند یەکەی یەکەمجاری، ماوەی (24400) ساڵی پێ دەچێت. لەکۆتایی نیوە تەمەنی دووەمی دا کە (24400) ساڵی دیکەیە، تیشکدانەکەی دەبێتە (یەك لەسەر چوار) ی ئاستی سەرەتایی. وهەروەها بەتەواوبوونی سێ نیوە تەمەن (کەدەکاتە 73200 ساڵ) ئاستی تیشکدانەکەی دەبێتە (هەشت یەك)ی ئاستە بنەڕەتییەکەی یەکەم جاری. (وێنەی 17-).

نیوەتەمەنی هەر هاوشێوەیەك (ئایزۆتۆپێك) نەگۆڕەو

بەند نییە بەدۆخی کیمیایی یا فیزیایی توخمەکەوە کەتێیدا دەبینرێت. لەوەش زیاتر خێرایی تیشکدانی توخمەکان لە بنەڕەتدا ناگۆڕێت بەگۆڕانی پلەی گەرمی و پەستان. بەڵام کە هاوشێوە تیشکدەرە جیاوازەکان بەیەکتر بەراورد دەکەین، دەبینین هەیانە نیوە تەمەنەکەی هەزارانساڵەو هەشیانە چەند بەشێکی بچوکی چرکەیەکە. بۆنمونە نیوە تەمەنی (یۆرانیۆم – 238) چواربلیۆن و نیو ساڵە (4.5 بلیۆن ساڵ). (کەئەمەش بە نزیکەیی، تەمەنی کۆنترین بەردی سەر رووی زەوی یە، کەبەهۆی پێوانەکردنی یۆرانیۆمی ناویەوە زانراوە). بەپێچەوانەشەوە ئایزۆتۆپی تیشکدەری دیکە هەن کە نیوە تەمەنەکانیان زۆر کورتن:

هاوشێوەی تیشکدەر	نیوە تەمەن
سۆریۆم 234-	24 رۆژ
پلۆتۆنیۆم 239-	24400 ساڵ
پلۆتۆۆنیۆم 231-	8.5 دەقیقە(خولەك)
پۆلۆنیۆم 214-	0.00016 چرکە

تریتیۆم (کە هایدرۆجین 3-) یە، هەندێکجار لەناوی ساردکەرەوە یەکەمییەکەی کارپێکەری ناوکی دا دروست دەبێت. تریتیۆم تیشکی بێتای لێ دەردەچێت و نیوە تەمەنەکەشی (12.3) ساڵەو.

(یۆد 131-) لەشێوەی ئایۆنی یۆد (I^-) دا هەیەو نیوەتەمەنەکەشی (8) رۆژەو بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی (hyperthyroidism) لەو کەسانەدا کە نەخۆشی (Grave)یان هەیە. لەم رێگەیەدا ئایۆنە یۆدە تیشکدەرەکان لەرێگەی دەمەوە ئاراستە دەکرێن و لەرژێنە (سایرۆیید)ە زیاد لەپێویست چالاکەکەدا کۆدەبنەوە و هەمووی یان بەشێکی تێکدەشکێنن (وێنەی 18-).

(وێنەی 18-) وێنەیەکی تیشکی رژێنی سایرۆیید لەمرۆڤدا کە بەبەکارهێنانی (یۆد 131) گیراوە. ناوچە زەردو سورەکان ئەو ناوچانەی گلاندەکەن کە یۆدی تیشکدەریان تێدا چڕبۆتەوە.

لەزۆربەی نەخۆشەکاندا هۆرمۆنی (سایرۆکسین thyroxin) کەیۆدی تێدایەو لەباری ئاساییدا رژێنی (سایرۆیید thyroid) دەری دەدات، دواتر دەبێت لەرێی جێگرەوەیەکی (بەدیلێکی) دەستکردەوە بۆ نەخۆشەکە دابین بکرێت.

(سترۆنتیۆم 90-) هاوشێوەیەکی زۆر ترسناکی دیاریکراوە کەلەتەپ و تۆزی دوای تاقیکردنەوەی چەکە ناوکییەکانەوە دەچێتە هەواوە. ئایۆنەکانی سترۆنتیۆم لە رووی کیمیاییەوە لەئایۆنەکانی کالسیۆم دەچێت. هەردوو توخمەکە دەکەونە گروپی (2A) یەوە لە خشتەی خولی دا. لەبەرئەمە ئایۆنەکانی (Sr^{+2}) هەروەك ئایۆنەکانی (Ca^{+2}) لە شیرو دواتر لە ئێسکدا کۆدەبنەوە. لەوێدا ئەو تیشکە زیان بەخشانەی لە (سترۆنتیۆم 90-) وە دەردەچن دەبنە هەرەشەیەکی درێژ خایەن بۆ تەندروستی کەسی توشبوو، چونکە نیوە تەمەنی (سترۆنتیۆم – 90) 28.9ساڵە.

شایەنی تێبینی یە، هەریەکە لە (یۆد 131-) و (سترۆنتیۆم 90-) لەبەرهەمەکانی کەرت بوونی ناوکی دا هەن و لەکارپێکەرە ناوکییەکانەوە پەیدا دەبن و بۆچونیش هەیە کەزۆر لەو کەسانەی لەنزیك(چێرنۆبڵ) ژیاون تا ئاستە زیان بەخشەکان دووچاری هەردوو ئایزۆتۆپەکە (I-131) و (Sr -90) بوون. روودانی شێرپەنجەی رژێنی سایرۆیید لەنێوان منداڵانی ئەو ناوچانەی تەپ و تۆزە تیشکاوییەکەی کارەساتەکەی چێرنۆبڵ گرتۆتیەوە، بەشێوەیەکی هەست پێکراو لەباری ئاسایی زیاترەو (یۆد 131-) یش تاوانبار دەکرێت. (وێنەی 19-).

وێنەی19 منداڵێك لە ئۆکرانیا چاودێری پشکنینێکی سایرۆیدی دەکات.

کاربۆن 14-) (C-14)، نیوەتەمەنەکەی (5730) ساڵەو تیشکی بێتای لێوە دەردەچێت و دەگۆڕێت بۆ نایترۆجین 14-(14- N)، ئەم ئایزۆتۆپەی کاربۆن زۆر ناسراوە، چونکە بەزۆری بەکارهێنراوە بۆ دیاری کردنی تەمەنی پاشماوەی ئەو شتانەی رۆژێك لە رۆژان لەسەر زەوی ژیاون. دوانۆکسیدی کاربۆنی بەرگە هەوا (چینی ئەتمۆسفیر) بارێکی هاوسەنگی نەگۆڕی هەیەو بەرێژەی یەك گەردیلەی تیشکدەری (کاربۆن – 14) بۆ هەر (10^{12}) گەردیلەیەکی تیشکنەدەری (کاربۆن – 12). رووەك و گیانلەبەرانیش لەو ئایزۆتۆپەدا یەك دەگرنەوە بەهەمان رێژە. بەڵام کاتێك زیندەوەرێك دەمرێت، ئاڵوگۆڕی (CO2) لەگەڵ ژینگەدا دەوەستێنێت. بەم شێوەیە هیچ کاربۆنێکی تازە نایەتە ناو زیندەوەرەکەوە تا جێگەی ئەو (کاربۆن – 14) تیشکدەرانە بگرێتەوە کە دەگۆڕێن بۆ (نایترۆجین – 14). دەرئەنجامی ئەوەش، پەیتی گەردیلەکانی (کاربۆن – 14) بەپێ ی کات کەم دەکات و هەموو (5730) ساڵ جارێك دەبێتە نیوە. لە (1950) کاندا زانا (W.F.Libby) یەکەم کەس بوو کە زانی بە بەکرداریانە پێوانەکردنی رێژەی (C-14 بۆ C- 12) لە سامپڵێکی زیندەوەرێکی مردوودا، دەتوانرێت ئەو کاتە بخەمڵێنرێت کە زیندەوەرەکەی تێدا مردووە. هەر پاشماوەیەکی مرۆڤ تەنانەت دەستکردە هونەریەکانیش کە کاربۆنیان تێدایە، دەتوانرێت بەم رێگەیە تەمەنیان بخەمڵێنرێت. خۆشبەختانە، خێرایی بە تیشکگۆڕانی (کاربۆن 14-) زۆر لەبارە بۆ پێوانەکردنی چالاکیەکانی مرۆڤ.

خەڵوری ئەشتکەوتەکانی پێش مێژو و رووەکە دێرینەکان و پاشماوەی مرۆڤە مۆمیاکراوەکان و بەرهەمە هونەریە

تەزویرکراو و گومانلێکراوەکان هەموویان تەمەنەکانیان بەم رێگەیە دیاری دەکرێت.

لەناو لەسەدا (10) ی ئەو تەمەنانەی لە ریکۆردە مێژوویەکانەوە دەست دەکەون، یەکانگیردەبن لەگەڵ ئەوانەی کە بە تەکنیکی (کاربۆن – 14) دەخەمڵێنرێن، ئەمەش یاسایی بوونی رێگەیەکی زانستی تازە بەناوی (radiodating) شەرعیەت پێدەدات.

چۆن پاشماوەی وێزگە ناوکیەکان فرێبدەین؟

ئەزمونی زیاتر لە (50) ساڵ وای بۆ دەچێت کە وەڵامی ئەم پرسیارە زۆر گرنگ و زیندوە بریتی بێت لە " بەهێواشی و زۆر بە زەحمەت ". ئەگەر ئەمە وەڵامە راستەکە بێت خۆی بۆخۆی کێشەیەکی دیکەیە.

لە بابەتێکی (physics today) ی مانگی (6 ی 1997) دا، (John Ahearne) کارگێری پێشوی لیژنەی رێکخستنی بوارە ناوکیەکانی ئەمریکا، وە بیری هێناینەوە کە: ". .. وەك مردن و باجە دەوڵەتیەکان، پاشماوە تیشکدەرەکان، لەگەڵمانن – ناتوانرێت بە خەیاڵیش لێیان هەڵبێین. .. ".

پاشماوەی ناوکی ئاست بەرز (HLW): چالاکی تیشکاوەری ئاست بەرزی هەیەو لەبەر درێژی نیوە تەمەنی ئەو هاوشێوە تیشکدەرانەی کە تێیدایە، پێویستی بەوە هەیە کە بەشێوەیەکی هەمیشەیی و بنچینەیی لە زیندەبەرگی زەوی (biob sphere) دا ببرێت. ئەم پاشماوەیە لە شێوازی هەمە جۆری کیمیاییدا خۆی نیشان دەدات، تێیاندایە تا رادەیەکی بەرز ترشە یان تفتە، هەروەها لەو کانزا قورسانەشی تێدایە کە ژەهرن. بۆیە هەندێك جار (HLW) بە پاشماوەی تێکەل یان ئاڵۆز (mixed waste) ناو دەبرێت، کە ئەمانە ترسناکیەکانیان بەهۆی هەریەکە لە مادە کیمیایەکانی ناویان و تیشکە چالاکیەکانیانەوەیە. جگە لەمە ئەم جۆرە پاشماوەیە مەترسی لەسەر ئاسایشیش دروست دەکات، چونکە (پلۆتۆنیۆمی بۆ کەرت بوون شیاوی تێدایە کە دەتوانرێت دەربهێنرێت لە دروست کردنی چەکی ناوکیدا بەکاربهێنرێت. شایەنی باسە پلۆتۆنیۆم وەك یۆرانیۆم نیە، هەموو هاوشێوەکانی دەتوانرێت بۆ دروستکردنی چەکی ناوکی بەکاربهێنرێت.

یاسا فیدرالییەکانی ئەمریکا پێناسەی (HLW) یان بەپێ ی سەرچاوەکانی کردووە، نەك بەپێی مادە کیمیاییەکان یان رەوشتە ناوکییەکانی پاشماوەکە، بەپێی یاساکان (HLW): پێکدێت لەو مادە تیشکدەرانەی کەلەئەنجامی دووبارەکارتیاکردنەوەی (reprocessing) سوتەمەنی ناوکی بەکارهاتوودا پەیدا دەبن بۆ نمونە ئەو پاشماوەیەی لەکاتی شەنوکەوکردنەوەی سوتەمەنی ناوکی دا بۆ بەرهەمهێنانی پلۆتۆنیۆم بۆ بەکارهێنانی سەربازی یان ئەو پاشماوەیەی لە وێزگە بازرگانیەکانی بەرهەمهێنانی وزەی ناوکییەوە پەیدا دەبێت. هەروەها (HLW) هەندێك ماددەی تیشکدەری بەهێزی دیکەشی تێدایە کەدەبێت بەشێوەیەکی هەتاهەتایی لە ژینگە دابرێت. نزیکەی لەسەدا (99) ی قەبارەی (HLW) ی وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، لە پیشەسازی چەکی ناوکییەوە پەیدابووە. لەساڵی (1996) دا بەشی وزەی ولاتەیەکگرتوەکانی ئەمریکا راپۆرتی

دا کەئەو کەڵەکەبووەی لە پاشماوەی تیشکدەری وزەبەرزی بەرهەم هاتوو لەلایەن بەشەکانی سەر بەوەزارەتی بەرگری یەوە، پێکهاتووە قەبارەیەکی گشتی، بەنزیکەی (350000 مەتر سێ جا) ی داگیرکردووە کەبری تیشکەچالاکییەکەشی نزیکەی (900 ملیۆن کوری) دەبێت. کەئەم قەبارەیە بەقەدەر(9) گۆرەپانی یاری تۆپی پێ دەبێت و لەقوڵایی (9) مەتردا داپۆشراوە.

پاشماوەی سەربازی دەشێت لە شێوەی گیراوەی شل یا هەڵواسراوی لیتەیی یا قاڵبی وشکی خوێ یەکاندا بێت کەلەتەنەکەو بەرمیل و تانکی گەورەدا زەخیرە دەکرێن.

سووتەمەنی ناوکی بەکارهاتووش (SNF): وەك پاشماوەی ناوکی ئاست بەرز (HLW) پۆلین کراوە. سوتەمەنی بەکارهاتووی تیشکدەر بەرهەمێکی خۆڵێنە پارێزراوی کارپێکەرە ناوکییەکانە.

دوای (3 یان 4)ساڵ لەبەکارهێنان، پەیتی (یۆرانیۆم -235) ی ناو تۆڵە سوتەمەنیەکانی ناو کارپێکەرە ناوکییەکان، کەلەسەرەتادا (لەسەدا 3 تا لەسەدا 5) بوو، دادەبەزێت بۆ ئاستێك کەئیتر ناتوانێت لەپاڵپشتی کردنی کارلێکی کەرت بوونی ناوکی دا کاریگەری هەبێت. ساڵانە نزیکەی (چواریەك) بۆ (سێ یەك) ی تۆڵە سوتەمەنییەکان بەپێی خشتەیەکی یەك لەدوای یەك ئاڵوگۆریان پێ دەکرێت. هەرچۆنێك بێت، تۆڵە سوتەمەنیە بەکارهاتوەکان لەدوای دەرهێنانیان هێشتا لەهەردوو رووی گەرمی و تیشکدانەوە چالاکن و هاوشێوەی هەمەجۆری یۆرانیۆم و (پلۆتۆنیۆم – 239) یان تێدایە کەبەهۆی مژینی نیوترۆنەکان لەلایەن (یۆرانیۆم 238-))ەوە دروست بوون، هەروەها بەرهەمی زۆرو هەمەجەشنی کەرتبوونی ناوکی وەك (یۆد 131-) و (سیزیۆم137-) و (سترۆنتیۆم90-).

کارمەندی تەواو پارێزراو لەناو جل و بەرگی تایبەتی دا وبەهۆی ئامێری لەدوورەوە کۆنترۆڵکراوەوە، تۆڵە سوتەمەنییە بەکارهاتووەکان دەبەن و هی تازەیان دەخەنە جێ. تۆڵە سوتەمەنیەکان دەگوێزرێنەوە بۆ چەند حەوزێکی قوڵ لەهەمان جێگەداو لەوێدا سارد دەکرێنەوەو بەئاوێك کە مادەی نیوترۆن مژی تێدایە. لە (1/1/1997) وە زیاتر لە (34000) تەنی مەتری لە (SNF) لەجێگە تایبەتیە نیشتمانیەکانی ئەمریکادا خاڵی کراونەتەوە. ئەم ژمارەیە پاشماوەی ناوکی کارپێکەرەکانی بەرگری و ژێر دەرياییە ئەتۆمییەکان ناگرێتەوەو مەزەندە کراوە کەلە (2005 دا ئەم ژمارەیە بگاتە (52000) تەنی مەتری. زۆربەی ئەو پاشماوانە بەزۆری لەژێر ئاوداو لە گەنجینەی حەوز ئاسادا لەهەمان ئەو شوێنەی وێزگە ناوکییەکەی لێ یە هەڵدەگیرێن (وێنەی 20-).

وێنەی 20 ساردکردنەوەی تۆڵە بەکارهاتووەکانی سوتەمەنی ناوکی لەژووری ساردکردنەوەی وێزگەکەدا

(وێنەی 20-) ساردکردنەوەی تۆڵە بەکارهاتووەکانی سوتەمەنی ناوکی لە ژووری ساردکردنەوەی وێزگەکەدا.

بۆنمونە کۆگەی دامەزراوەی ناوکی (Seabrook) پێکهاتووە لە حەوزێکی کۆنکرێتی (10) مەتر قوڵی بەستیل رووپۆشکراو لەناو بینایەکی ئاسایش دابینکراودا. کەتوانای لەخۆگرتنی پاشماوەی ناوکی (25) ساڵی هەیە، بەڵام گەنجینەی (نزیکەدەست) بۆ هەڵگرتنی پاشماوەی تیشکدەری ئاست بەرز بۆ ماوەی (25) ساڵ، لەهەمان شوێنی وێزگە ناوکیەکاندا، بەتەواوی شتێکی خەیاڵییە.

(John Ahearne) روونی کردەوە کەزۆرینەی زۆری پاشماوە ناوکییەکان لەجۆری سوتەمەنی بەکارهاتوو (SNF) لەو جێگایانەدا هەڵگیراون کە تیایاندا بەرهەم هاتوون و لەدەزگای وادان کە بۆ خەزێنەکردنی درێژ خایەن دروست نەکراون. پلانەسەرەتاییەکان لە (1950) کان و سەرەتای (1960) ەکاندا ئەوەبوون کە دیسانەوە لەسەر سوتەمەنی ناوکی بەکارهاتوو (SNF) کاربکرێتەوە بۆ دەرهێنانی پلۆتۆنیۆم و یۆرانیۆم لێیەوە و پاشان جارێکی دی ئەم توخمانە وەك سوتەمەنی ناوکی وزەیان لێوە بەرهەم بهێنرێت. ئەوەبوو گرنگی درابە دیزاینێکی کۆگەی (نزیکە دەست) لەهەمان شوێنی وێزگە ناوکییەکەدا بەرەچاوکردنی پرۆسەی دووبارە کارتیاکردنەوە (reprocessing). بەڵام تەنها یەکێك لەو چەندین پلانەی بۆ دووبارە کارتیاکردنەوە دانرابوو لە راستیدا جێ بەجێکرا، لەساڵانی (1967 – 1975). بەم شێوەیە، پرۆسەی دووبارە کارتیاکردنەوە هەرگیز نەیتوانی شان بەشانی خێرایی بەرهەمهێنانی

سوتەمەنی بەکارهاتوو (SNF) بروات، کەنزیکەی (2000) تەنە لەهەر ساڵێکدا. لەساڵی 1977 دا ئەندازیاری ناوکی و سەرۆکی ئەو کاتەی ئەمریکا (Jimmy Carter) هەڵپەساردنی دووبارە کارتیاکردنەوەی سوتەمەنی ناوکی لەبواری بازرگانیدا، راگەیاند کە تا ئەمڕۆش بەردەوامە.

عەمبارکردنی (HLW) بۆ ماوەیەکی دووردرێژ لەژێر چینە جۆیۆلۆجیەکانی زەوی دا، بۆیەکەمجار لە ساڵی (1957) دا لەلایەن (پەیمانگای نیشتمانی بۆ زانستەکان) ەوە پێشنیار کراو دواتر بووبەیەکێك لەپەسەندترینی جێگرەوەکان (ئەڵتەر ناتیف). خەمڵێنراوە کەلەساڵی (2010) دا وڵاتی ئەمریکا رووبەڕووی کێشەیەکی گشتی فرێدانی زیاتر لە (100000) تەن لە پاشماوەی ناوکی ئاست بەرزی بوارەکانی سەربازی و سیڤیلی (مەدەنی) دەبێتەوە، ئەو ساڵە زۆر گرنگە، چونکە نزیکترین بەرواره کە تێیدا لەوانەیە دروستکردنی عەمباری گەورەی هەمیشەیی لەژێر زەویدا دەستپێبکات.

بە رەچاوکردنی ئەزمونی رابردوو تازە، ساڵی (2010) وەك ئامانجێکی ناهۆشمەندانەی مرۆڤ دەردەکەوێت.

تێبینی: لەگەڵ ئەوەی کە یۆرانیۆمی تەواو بوو یا کارکراو (depleted) لە لایەن دامەزراوەی (Atomic energy Act) ەوە لە ساڵی (1945) دا وەك (ماددەیەکی خاو) پێناسەکراوە، ئەوەی ئەمریکا هەیەتی ئێستا خەمڵێنراوە بە زیاتر لە (453592) تەنی مەتری یۆرانیۆمی تەواو بوو کە لە شێوەی (UF6) دا هەڵگیراوە.

تێبینی: هەر کارپێکەرێکی ناوکی بازرگانی ئەمریکی لەو (103) دانەیە کە هەیە ساڵانە نزیکەی (20) تەن سووتەمەنی بەکارهاتوو (SNF) بەرهەمدەهێنێت.

دوو شێوازی گونجاو بۆ عەمبارکردنی (HLW) ئێستا لەژێر لێکۆڵینەوەدایە کە ئەمانەن: ئەو کۆگانەی لەسەر رووی زەوی یان نزیك لێوەی دروست دەکرێن وبەردەوام چاودێری کردنیان دەوێت، لەگەڵ ئەو کۆگانەی کە لە کەلەبەرە جیۆلۆجیە قوڵەکانی ژێر زەویدا دروست دەکرێن ئەم دووانە لە شتێکی سەرەکیدا جیاوازن " کە ئەویش چۆنێتی سەرپەرشتی کردنە ". (وێنەی 21-).

(وێنەی 21-) شێوازەکانی فرێدانی پاشماوەی ناوکی ئاست بەرز

لە شێوازی یەکەمدا (هەڵگرتنی سەر یان نزیك رووی زەوی) کۆمەڵگەکانی مرۆڤایەتی بەدرێژایی هەزاران ساڵ دەبێت

وێنەی21شێوازەکانی فرێدانی پاشماوەی ناوکی ئاست–بەرز

بەرپرسیارێتی پاراستنی پاشماوەکان لە بڵاوبونەوە، لە ئەستۆ بگرن. بەڵام لەشێوازی دووەمدا (هەڵگرتن لە عەمباری جیۆلۆجیدا) کە پاشماوەکان لەوانەیە رێیان تێبچێت و بتوانرێت بەدەستبهێنرێنەوە (هەرچەندە ئاسان نیە)، یان هەتا هەتایە سەرقەپات بێت. کەمترین چاودێری و ئاگایی مرۆڤی پێویستە.

لە راپۆرتێکدا کە (پەیمانگای ئەمریکی بۆ زانستەکان)لە ساڵی (2000) دا بڵاوی کردەوە، ئەوەی دواییان کە هەڵگرتنە لە قوڵایی زەویدا پەسەند کرا، بەرەچاوکردنی روون نەبوونی ئەوەی کۆمەڵگاکانی داهاتوو دەتوانن دامەزراوە گەنجینەییەکانی سەر رووی زەوی بپارێزن یان نا. هێشتا دامەزراوی هەڵگرتنی درێژخایانی (HLW) نی یە، جا لەو جۆرە بێت کە لە ئەمریکا بەرهەم دێت یان هەر وڵاتێکی دیکە، دیارنەبوونی چارەنوسی کۆگەی درێژخایەن دەبێتە گرنگترین تەگەرەیەك کە لەبەر دەم بەکارهێنانی هێزی ناوکیدا سەرهەڵدەدات، لە راستیدا لە (1970) کاندا هەندێك لە ویلایەتەکانی ئەمریکا چەند یاسایەکیان دەرکرد بۆ رێگرتن لە دروستکردنی هەر وێزگەیەکی ناوکی نوێ (وێنەی – 22)، تا ئەو کاتەی حکومەتی فیدراڵی ئەمریکا ئاشکرای کرد کە دەتوانرێت پاشماوە ناوکیەکان بەبێ وەیی بەشێوەیەکی هەمیشەیی فرێبدرێت لە ساڵی (1998) دا بەشی ووزەی ئەمریکی لەگەڵ کۆمپانیا سودمەندەکانی بواری کارەبادا رێکەوت بۆ وەرگرتنی سوتەمەنی ناوکی بەکارهاتوو و هەڵگرتنی هەتا هەتایەی لەژێر زەویدا.

(وێنەی 22-) نارەزایی لەبەرامبەر دروستکردنی وێزگەی ناوکی (Seabrook) دا.

بەڵام ئەم ڕێکەوتنە تا ساڵی (2002) ش جێبەجێ

ریتەی 22تا رەزایی لە بەرامبەر دروستکردنی
ریگەی ئاوکی (seabrook)دا

نەکرا. بەرەو پێشچونی ئامادەکردنی شوێنێکی نیشتمانی لەژێر زەویدا بۆ فرێدانی (HLW) لە ئەمریکادا زۆر بەهێواشی بەردەوامە پێویستە شوێنێك بدۆزرێتەوە کە گونجاو بێت بۆ خەزن کردنی لە هەموو ڕوویەکەوە، دەبێت بۆماوەی دەیان هەزار ساڵ بە دابراوی بمێنێتەوە لە ئاوی ژێر زەوی، بەکورتی دەبێت ژوورێك بێت لەناو پێکهاتەیەکی بەردینی گونجاودا کە لانی کەم (305) مەتر لە ژێر زەویەوەبێت و (305)) مەتریش لە سەروو ڕێرەوی گشتی ئاوی ژێر زەویەوە.

بەردە خوێ (NaCL)، بازەڵت، تەف، گرانیت و شەیل ئەم بەردانە هەموو بیریان لێکراوەتەوە. گومەزی خوێی کە پێکهاتەی جیۆلۆجین و بە تەواوی لە خوێی (NaCl) پێکهاتوون، ئێجگار سەرنجراکێشن، چونکە زۆر دامەزراون، زۆر وشکن و ئەگەر درز و قڵیشیان تێببێت لە خۆوە سارێژدەبنەوە، گرانیت و بازەڵت هەمیشە درز و قڵیشیان تێدایە بەڵام توانایەکی باشیان هەیە بۆ مژینی زۆربەی پاشماوەکان لە ڕووی کیمیاییەوە.

(HLW) دەبێت لەم کۆگە جیۆلۆجیانەدا لانی کەم بۆماوەی (10000) ساڵ هەڵبگیرێت، بۆ ئەوەی ئاستی تیشکە چالاکی پاشماوەکان بەشێوەیەکی وا دابەزێت لەگەڵ ئاستی تیشکە بنەرەتیەکاندا (background radiation) یەکسان ببێتەوە کە لەگەڵی ڕاهاتووین.

خەملێنراوەکە لەناو بەرهەمەکانی کەرت بوونی ناوکیدا ئەوانەیان کە تەنۆلکەی بیتا (β) تیشکدەدەن، پێویستیان بە (300تا 500) ساڵ دوورخستنەوە لە ژینگە هەیە کە دەکاتە نزیکەی (10) نیوە تەمەنی توخمانێکی وەك (سترۆنتیۆم – 90) و (سیزیۆم – 137) . یۆرانیۆم و توخمە قورسترەکانی وەك پلۆتۆنیۆم نیوە تەمەنەکانیان زۆر درێژترە بەڵام توندی تیشکدانەکانیان کەمترە. لە

(خشتەی – 3) دا توانای مانەوەی ماددە تیشکدەرەکان خەملێنراوە.

خشتەی – 3 کۆگەکانی ژێر زەوی (HLW) بە پێ ی تێپەڕبوونی کات.

ساڵ	ڕووداو
2005	دروستکردنی گەنجینەکانی ژێر زەوی دەست
2010	پێدەکات
2035	هەڵگرتنی پاشماوە ناوکیەکان لە کۆگاکاندا
2060	دەست پێدەکات.
2316	ئاخنین (لۆدکردن) کۆتایی دێت.
3000	تا ئەم کاتەش پاشماوە لە قوتونراوەکان
	دەتوانرێت بەدەست بهێنرێنەوە.
	لەم ساڵەدا عەمبارەکان قەپات دەکرێن.
12010	زۆربەی ماددە تیشکدەرە ترسناکەکان تیشکە
	گۆرانیان کردووە بۆ ماددەی دامەزراو و
102010	تیشکنەدەر، ڕەنگە یەکەم دەستەی پاشماوە
312010	لە قوتونراوەکان بەهۆی کەموکورتی
	پیشەگەرییەوە سەرکەوتوو نەبێت.
622010	کۆتایی هاتنی یەکەم (10000) ساڵ.
	پێشبینی کراوە جوتیارێکی دۆڵێکی ئەو
	دەوروبەرە (0.007) مایکرۆسیفرت تیشکی
	زیانبەخشی بەربکەوێت لە ساڵێکدا، کە بێ
	مەترسییە.
	پێشبینی کراوە، لە قوتونراوە ناوکیەکان
	بەهۆی داخورانەوە هەڵبوەشێن.
	تیشك بەرکەوتنی جوتیارێکی ئەو دەورو
	بەرە دەگاتە (250 مایکرۆسیفرت) لە
	ساڵیکدا، کە دۆزێکی شێرپەنجە تووشکەرە.
	ئاستی بەرتیشك کەوتنی جوتیارەکان
	پێشبینی دەکرێت (850 مایکرۆ سیفرت)
	بێت لە ساڵێکدا.

سەرچاوە :

New York Ti mes و Science times ژمارە 10 / 8 / 1999

تێبینی / پاش (10) نیوە تەمەن تیشکە چالاکی ماددە تیشکدەرەکان دادەبەزێت بۆ ئاستی تیشکە بنەرتیەکان (background radiation)، ئەو کات زیانی نابێت بۆ ژینگە.

ئاوێنەکان

دڵنیا عەبدوڵا

رووی ئاو وەك ئاوێنەیەك وابو بۆ (ترمیس) كە یەكێك بوو لە پاڵەوانەكانی میسولوژیای گریكی، هەروەها نموونەیەك بوو بۆ ئەو روانەی كە فیزیاییەكان پێیان دەڵێن (رووە رووناكی دەرەوەكان) وەك شووشە یان ئاوێنەكان.

هەر لە كۆنەوە میسریو گریكیو ئەتروسكیونو فینیقیو رۆمانەكان بەشێوەیەكی ئاسایی ئاوێنەیان بەكارهێناوە بەڵام جیاواز بوون لەو ئاوێنانەی كە لەكاتی ئێستادا بەكاریان دێنینو هەروەها نرخیشیان گرانبوو، و ئاوێنەكان لەو كەلو پەلە گرانبەهایانە بوون كە بەزۆری لەكانزا گرانبەهاكانی وەك ئاڵتونو زیو دروست دەكرانو یەكێك لە رووەكانی ئەو ئاوێنانە زۆر بەوردیو جوانی دروست دەكران تا وێنەیەكی روونو ئاشكرای بەشێوەیەكی سروشتی تێدا دەربكەوێت.

لە سەدەی شانزەیەمدا پیشەسازی ئاوێنەكان بڵاو بووەوەو یەكەم شوێن كە دەستی كرد بە دروست كردنی كارگەكانی شووشە بوو لە كەنداوی (مورانو Morano) نزیك شاری بوندوقیەی ئیتاڵیا كە تارادەیەك لە ئاوێنەكانی ئەمرۆ دەچون،و زۆرجاریش ئاوێنە وەك دیاریەكی گرانبەهاو بەنرخ پێشكەش بەپاشاو بەئاغاكانی ئەو سەردەمە دەكران.

ئاوێنە چییە؟

ئاوێنە روویەكی سافە رووناكی بەرێكی دەداتەوە كە لە شووشە دروست دەكرێتو دیوی دەرەوەی بەماددەیەكی روناكی گر دادەپۆشرێت، ئەمیش دوو جۆرە:-

1. ئاوێنەی رووتەخت: ئەم ئاوێنەیە بەشێك لە روویەكی روناكی دەرەوە كە روناكی بەرێكی دەداتەوەو وێنەی رونو ئاشكرا بۆ ئەو تەنانە دروست دەكات كە دەخرێتە بەردەمی، ئەم ئاوێنەیە لە تەبەقێك شووشەی تەنك دروست دەكرێتو دیوی دەرەوەی بەماددەیەكی روناكی گر دادەپۆشرێت وەك مەلگەمەی جیوە،و هەندێكیشیان لە كانزای ئێجگار ساف دروست دەكرێت وەك ئاوێنەی زیوین.

چۆن خۆمانو تەنەكانی دەوروبەرمان لە ئاوێنەدا دەبینین:

توانای بینین لەلای مرۆڤو گیانەوەران دەرئەنجامی كۆمەڵێك كارلێكی ئاڵۆزی روناكی‌یە لەگەڵ چاوو دەماخدا، ئێمە دەتوانین ببینین چونكە تیشكی روناكی لە تەنەكانەوە دەردەچنو دەگەنە چاومانو دەبنە هۆی بینین، كە بۆ یەكەم جار روناكی‌یەكە دەگاتە چاوو پاشان دەنێردرێت بۆ دەماخو ئینجا دەماخیش فەرمان دەردەكات كە شوێنو جوڵەی ئەو تەنە دیاری بكاتو رونی ئاشكرا دەریبخات بەمەش ئێمە ئەو تەنانە دەبینین.

ئەگەر بۆ ساتێك بچیتە ژورێکەوەو گڵۆپەکانی بکوژێنیتەوەو پاشان بەکاغەزێکی ئەستوری رەش پەنجەرەکان داببۆشیت بۆ ئەوەی هیچ روناکیەك نەیەتە ژورەوەو دەبینین کە ژوورەکە تاریك دەبێتو هیچ کەلوپەلێکی ناو ژوورەکە نابینیت، چونکە کاغەزە رەشەکە هیچ رێگە نادات بەتیشکی رووناکی کە بێتە ژورەوەو بەمەش هیچ تیشکێکی روناکی لە تەنەکانەوە دەرناچن تا بگەنە چاوو دەماخمان تا هەست بەبینینی تەنەکان بکەین، بەشێویەکی گشتی تەنەکان دوو جۆرن: جۆرێکیان پێی دەوترێت (تەنە رووناکەکان) ئەمانەش ئەو تەنانەن کە لە بنەرەتدا روناكو درەوشاوەن وەك خۆرو ئەستێرەکانو گڕی مۆم سەرچاوە زەیتیو کارەباییەکان، جۆری دووەمیان پێیان دەڵێن (تەنە تاریکەکان) ئەم تەنانەت لە بنەرەتدا نارووناكو تاریکنو ئەو رووناکیەی هەیانە هی خۆیان نییە بەڵکو لە تەنێکی درەوشاوەوە وەریدەگرنو دەیدەنەوە وەك مانگو ئەستێرە گەڕۆکەکان کە لە خۆرەوە ئەو روناکیە وەردەگرن، لەکاتی رۆژدا کارلێکی ناوکی لەسەر روی خۆر روودەداتو رووناکیەکی بەتینی لێوە پەیدا دەبێتو دەکەوێتە سەر تەنە تاریکەکانی سەر رووی زەویو روناکیان دەکاتەوە.

ئاسمانی شین، هەورە سپیەکان، گیایی سەوز، رەنگی گەڵاو گوڵی درەختەکان، خانوەکانی هاوسێکانمان، ئوتومبێلو کەلوپەلەکانی دیکە، ئەمانە هەموویان لە ئەنجامی رووناکی خۆرەوە دەبینرێن، کە تەنە تاریکەکان رووناکی لە تەنە رووناکی دەرەوەکانەوە وەردەگرنو دەیدەنەوەو دەگاتە چاومانو ئێمەش ئەو تەنانە دەبینین، و لەکاتی ئێوارانلدا کە زەوی دەسورێتەوەو دەچێتە بارێکەوە کە ئەو بەشەی زەوی چی دی روناکی خۆرمان پێ ناگات بەرەبەرە دنیا تاریك دادێتو بەمەش تەنەکانی سەر زەوی گشتیان رەش دەردەکەون.

ئێستا ئەگەر لە ژورێکی تاریکدا کە گڵۆپەکانی کوژابنەوە گورزەیەك لە تیشکی لەیزەر لە دەزگا تایبەتیەکەیەوە ئاراستەی رووی ئاوێنەیەکی رووتەخت بکەین کە لەلایەکی ژورەکەدا دانرابێت، تێبینی ئەوە دەکەین کە لەو شوێنەدا تیشکە روناکیەکەی پێدا تێپەڕ دەبێت بەرەو ئاوێنەکە هیچ رووناکیەك نابینین، هەروەها گورزە روناکیەکە نابینرێت کاتێك کە دەکەوێتە سەر رووی ئاوێنەکەو دەدرێتەوەو دەکەوێتە سەر دیوارەکە لە پشتەوەی ژوورەکە. تەنها ئەو دوو شوێنەی کە گورزە رووناکیەکەی تیادا دەبینین لەو شوێنەدا کە تیشکەکە بەر ئاوێنەکە دەکەوێتو هەروەها ئەو شوێنەش کە تیایدا تیشکەکە راستەوخۆ بەر دیوارەکە دەکەوێت لە پشتەوەی ژورەکە.

لەو دوو شوێنەدا تیشکی روناکی لە تەنەکانەوە (ئاوێنەو دیوارەکە) دەردەچنو دەگەنە چاومان رونو ئاشکرایی ئەو تەنانەش بەندە بەبڕی ئەو رووناکیەی لەو تەنانەوە دەردەچن، واتە هیچ تیشکێکی رووناکی لەنێوان ئاوێنەکەو گورزە روناکی لەیزەرەکەدانابینرێت.

بەڵام ئەگەر ئێستا هەندێك ئاو بەرێرەوی گورزەکەدا بپرژێنین کە لە دەزگای لەیزەرەکەوە دەردەچێتو بەرەو ئاوێنەکە دەروات ئەوا هەندێك لە دڵۆپەکانی ئاوەکە ئەو تیشکە روناکیە دەدەنەوەو دەگەنە چاومان ئەوکاتە دەتوانین رێرەوی تیشکی روناکیەکە ببینین

لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت کە (بەبێ روناکی هیچ شتێك نابینین) ئەگەر لەبەردەم ئاوێنەیەکی رووتەختدا بوەستین دەبینین کە وێنەکەمان پێچەوانە دەبێتەوە واتە لای راستمان دەبێتە چەپ لە ئاوێنەکەداو بەپێچەوانەوە لای چەپیش دەبێتە راست،و وێنەکە هەڵنەگەراوە دەبێتو درێژی وێنەکەو درێژی تەنەکە وەك یەك دەبێت دوری وێنەی هەر خاڵێکی تەنێك لە ئاوێنەکەوە بەقەدەر دووری ئەو خاڵەیە لە ئاوێنەکەوە، بێجگە لەمانە ئەو وێنەیە وێنەیەکی خەیاڵی دەبێت واتە ناتوانرێت بخرێتە سەر شاشەو لە ئەنجامی بەیەك گەیشتنی درێژکراوەکانی تیشکە دراوەکان لەرووی ئاوێنەکەوە دروست دەبێت.

(وێنە دروست بوون لە ئاوێنەی رووتەخت دا).

دووەم: ئاوێنە گۆییەکان:

ئاوێنەی گۆیی بەشێکە لەروویەکی رووناکی دەرەوەی رێك کە ئەمیش دوو جۆرە:-

أ-ئاوێنەی رووچاڵ: ئەو ئاوێنە گۆییەیە کە رووی ناوەوەی روناکی دەداتەوە.

ب-ئاوێنەی قۆقز: ئەو ئاوێنە گۆییەیە کە رووی دەرەوەی روناکی دەداتەوە.

چەند زاراوەیەك دەربارەی ئاوێنە گۆییەکان.

Concave mirror (ئاوێنەی قۆقز)

Curved mirror (ئاوێنەی رووچاڵ)

1. **چەقی کووری** (center of curvature c): چەقی ئەو گۆیەیە کە ئاوێنەکە بەشێکە لەو

2. **جەمسەری ئاوێنەکە** (the vertex a): خاڵی ناوەراستی رووی ئاوێنەکەیە.

3. **تەوەری بنچینەیی** (principal axis ac): ئەو هێڵە راستەیە کە بەجەمسەری ئاوێنەکەو چەقی کورییەکەدا تێپەر دەبێت

4. **تەوەرەی ناوەندی** (Sc Axis Secondary): هەر هێڵێکی راستە کە بەچەقی کوری ئاوێنەکەو هەرخاڵێکی سەر رووی ئاوێنەکەدا تێپەر دەبێت بێجگە لەجەمسەری ئاوێنەکە.

5. **تیشکۆی بنچینەیی** (F+Focal poin): ئەو خاڵەیە لەسەر تەوەرەی بنچینەیی ئاوێنەی گۆیی کە تیشکە دراوەکان لەرووی ئاوێنەکەوە یان درێژکراوەی ئەو تیشکانەی تێداکۆدەبێتەوە پاش ئەوەی ئەو تیشکانە نزیك بەتەوەرەی بنچینەیی و هاورێك بەوتەوەرەیە دەکەونەسەر روی ئاوێنەکە.

لە ئاوێنەی روچاڵدا بەتیشکۆی بنچینەیی دەوترێت (تیشکۆی راستەقینە)، بەلام لە ئاوێنەی قۆقزدا بەو خاڵە دەوترێت (تیشکۆی خەیالی) چونکە درێژکراوەکانی تیشکە دراوەکان بەوخاڵەدا تێپەردەبن.

6. **دورە تیشکۆ** (F Focal lenth):- دوری نێوان تیشکۆی ئاوێنەی گۆیی و جەمسەری ئاوێنەکەیە.

7. **نیوە تیرەی کوری** (نت) half diameter:نیوە تیرەی ئەو گۆیەیە کە ئاوێنەکە بەشێکە لەو.

*چەند تێبینی یەك لەسەر چۆنیەتی دروست بوونی وێنە لە ئاوێنەی گۆیی دا:

1. هەر تیشکێك تەریب بەتەوەرەی بنچینەیی بکەوێتە سەر ئاوێنەیەکی گۆیی ئەوا تیشکە دراوەکە خۆی یان درێژکراوەکەی (بەپێی جۆری ئاوێنەکە) بە تیشکۆی ئاوێنەکەدا تێپەر دەبێت، ئەمەش کاتێك دەبێت کە شوێنی تەنەروناکی دەرەکە لە ئاوێنەکەوە زۆر دوور بێت وەك خۆرکە لە زەویەوە زۆر دورە کاتێك کەتیشکی خۆر دەکەوێتە سەر روی ئاوێنەیەك ئەوا ئەو تیشکانە تەریب دەبن بە تەوەرەی بنچینەیی و پاش دانەوەشیان لەرووی ئاوێنەکەوە بە خاڵی تیشکۆدا تێپەر دەبن.

ئەو وێنانەی لە ئاوێنەی روچاڵدا دروست دەبن:-شوێنی وێنەکە و سیفەتەکانی بەگۆرانی شوێنی تەنەکە بەگوێرەی ئاوێنەکەوە دەگۆرێت، وەك لەم خشتەیەی خوارەوەدا روون کراوەتەوە.

شوێنی تەنکە	شوێنی وێنەکە	سیفەتەکانی وێنەکە
1. تەنەکە زۆر دوور بێت	لەتیشکۆی راستەقینەدا	راستەقینەیە، هەڵگەراوەیە زۆر بچوکراوەیە
2. تەنەکە لە چەقی کوری دورترە	لەنێوان چەقی کوری و تیشکۆدا	راستەقینەیە، هەڵگەراوەیە بچوککراوەیە
3. تەنەکە لە چەقی کوریدا بێت	لە چەقی کوریدا دەبێت	راستەقینەیە، هەڵگەراوەیە گەورەیی وەك گەورەیی تەنەکە وایە.
4. لەنێوان چەقی کوری و تیشکۆی ئاوێنەکەدا بێت	لەپشت چەقی کوری ئاوێنەکەدا دەبێت	راستەقینەیە، هەڵگەراوەیە، گەورە کراوە.
5. لە تیشکۆی ئاوێنەکەدا بێت	لە دوریەکی بێ پایان لە ئاوێنەکەوە	بازنەیەکی رووناك کەروبەرەکەی جێگیرە.
6. لەنێوان تیشکۆو جەمسەری ئاوێنەکەدا بێت	لە پشت ئاوێنەکەوەیە	خەیالی‌یە، هەڵنەگەراوەیە، گەورەکراوە

چۆنیەتی دروست بوونی وێنە لە ئاوێنەی رووتەختدا:-

وێنە دروست بون لە ئاوێنەی قۆقزدا:-

لەم جۆرە ئاوێنەیەدا تەنها یەك دۆخی وێنە دروست بون هەیە، تەنەکە لە هەرشوێنێکدا بەرامبەر ئاوێنەکە دابنرێت وێنەیەکی بۆ دروست دەبێت کە ئەم سیفەتانەی هەیە:-

1. خەیالی یە
2. هەڵنەگەراوەیە
3. بچوککراوەیە
4. لە پشت ئاوێنەکەدا دەبێت لە نێوان تیشکۆو جەمسەری ئاوێنەکەدا دەبێت.

سودو بەکارهێناکانی ئاوێنە:-

بەشێوەیەکی گشتی ئاوێنە تەنها بەکار ناهێنرێت بۆ خۆجوانکردن و ئارایشت کردن، بەڵکو ئاوێنەکان چەند ئامێرێکن کە زاناکان لە توێژینەوە زانستی و تەکنەلۆجیەکاندا پەنای بۆ

دەبەن، هەروەها زانیاریمان دەربارەی فەزای دەرەوە بەهۆی کەشتیە ئاسمانیەکانو ئامێرەکانی بەرێوە بردنیو چاودێری کردنی کەشیو بارودۆخی دەرەوەی زەویەوەیە، و بۆ ئەم مەبەستەش ئەو ئامێرانە بە ئاوێنە گەورەکان ئامادەکراون کە وێنەی تەنەدوورەکان بەپێی گۆشە یەکسانەکان دەردەخەن،و تائێستاش ئەم ئامێرە چاودێری کەرانە زانیاری گرنگ لە گەردوونی گەورەی دەرەوەی زەویەوە پێشکەش دەکەن.

لە ژیانی رۆژانەماندا چەمکی روناکی دانەوە لەبواری بەهێزکردنیئەو رووناکیەی لە گلۆپە کارەباییەکاندایە جێبەجێ دەکرێت، هەروەها بۆ چاودێری کردنی جوڵەی هاتوچۆو بۆبردنە ناوەوەی تیشکەکانی خۆربۆ ناو فرنەخۆرییەکان بەکاردەهێنرێت کە ووزەیەکی لێ دەکەوێتەوە بە هیچ شێوەیەك ئاووهەوا پیس ناکات.

هەروەها لە هەندێك لە باخچە گشتیەکانو شوێنەکانی حەوانەوەو شاری یاری دا چەند ئاوێنەیەکی سەیرو سەمەرە دانراوە کاتێك کە تەماشاکەر سەیری خۆی دەکات وێنەیەکی شێواو دەبینێت کە لە خۆی ناچێتو لەوانەشە هەندێك جار خۆی نەناسێتەوە ئەم دیاردەیەش هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە رووە روناکی دەرەوە (وێنەدانەوە) کەی بەشێوەیەکی ئاسۆیی رووتەختو راستو دروست نەکراون.

هەندێك لە سودەکانی ئاوێنەی گۆیی رووچاڵ لە ژیانی رۆژانەماندا:-

1. پزیشکەکان بۆ رووناککردنەوەی ناو دەمو گوێ بەکاری دێنن.

2. لە دەزگا بینایی‌یەکاندا بۆ پێچەوانەکردنەوەی رووناکی بەکاردێت.

3. لە میکرۆسکۆبو دەزگای پیشاندادا بۆ رووناك کردنەوەی ئەوتەنانە بەکاردێت کە دەمانەوێت بیان بینین.

4. بۆ وێنە گەورەکردن تا رادەیەکی دیاریکراو بەکاردێت.

5. لە دەزگاکانی لێزەرو ئەورادارانەی بەلێزەرئیش دەکەنە کۆمەڵە ئاوێنەیەکی رووچاڵ بۆ رووناکی دانەوە بەکاردێن.

سودەکانی ئاوێنەی قۆقز:

1. بۆلێك جیاکردنەوەی تیشکەکان.

2. بۆ فراوان کردنی ئاسۆی بینین، بۆیە لە هەردوو تەنیشتی ئۆتۆمبیلەوە دادەنرێت تاشۆفێری ئۆتۆمبیلەکە بە ئاسانی تەنەکانی پشتو لاتەنیشتی ببینێت، بۆئەوەی ناچاری ئاوردانەوە نەبێت.

سەرچاوەکان

1. Http www –physics classroom.com

2. الموسوعة العلمية عدد 14

3. Model of light _ www.physics.com

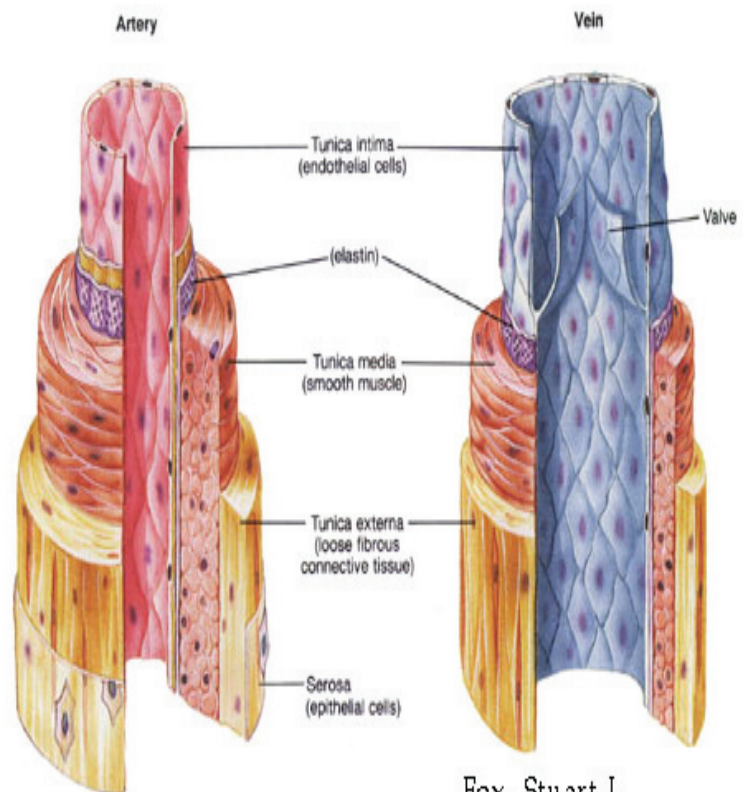
بەرزە كۆلیسترۆڵی خوێن

دكتۆر نەبیل عیسا

پەرچڤەی: رۆشنا ئەحمەد رەسوڵ

رەقبوونی خوێنبەرەكانی دڵ هۆكارێكی سەرەكی مردنە لە كۆمەڵگە خۆرئاواییەكاندا، بەپێی ئامارەكانیش زۆربەی وڵاتە تازە پێگەیشتووەكانی گرتۆتەوە، بێگومان هۆكاری ترسناك دەبنە رووداني رەقبوونی خوێنبەرەكان.

تێكچوونی رێژەی چەورییەكان، لە سەروویانەوە بەرزبوونەوەی كۆلیسترۆڵ LDL لە گرنگترین هۆكارەكانن، ئێستاش زۆربەی توێژینەوەكان دەریانخستووە كە نزمبوونەوەی كۆلیسترۆڵ نەك هەر نەخۆشییەكانی دڵ كەمدەكاتەوە، بەڵكو هۆكاری چاكبونەوەشە لە چەندین نەخۆشی.

بەهۆی بایەخی بەرزبوونەوەی كۆلیسترۆڵ لە رووداني دوچاربوونەكانی دڵو خوێنبەرەكان، لە ئەمریكا لیژنەیەكی نیشتمانی پێكهێنرا بۆ چارەسەركردنی یەكەم راپۆرتی ئەم لیژنەیە ساڵی (1988) خرایە روو كە جەختی كردۆتەوە لە كەمبوونەوەی كۆلیسترۆڵو چارەسەری نەخۆشییەكانی دڵ، لە راپۆرتی دووەمیدا لە

Fox, Stuart I.
Human Physiology 4th
Brown Publishers

ساڵی (1993) خستیانە روو جەختیان لەسەر نزمکردنەوەی LDL-C کرد لای ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە، لە راپۆرتی سێیەمدا (2002) جەخت لەسەر چارەسەرکردنی هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ کرایەوە کە بەم شەش قۆناغەدا تێدەپەڕێت: -

1. پێوانی چەورییەکان لە خوێندا.

2. دیاریکردنی ئاستی مەترسی دوچاربوون بە نەخۆشی دڵ.

3. دیاریکردنی ئامانجەکانی چارەسەرکردن.

4. دەستکردن بە گۆڕینی شێوازی ژیان وەك چارەسەر.

5. چارەسەرکردن بە داوو دەرمان.

6. لەبەرچاوگرتنی هۆکارەکانی مەترسی چەورییەکانی دیکە.

1. پێوانی چەورییەکانی خوێن:

پێویستە هەموو کەسێك لەپاش (20) ساڵی تەمەنیو ئەوانەی کە بەرۆژوو دەبن بە (5) ساڵ جارێك پشکنین بۆ پێوانی چەورییەکانی خوێنی بکات،بەتایبەتی بۆ ڕێژەی کۆلیسترۆڵ وگلیسریدو HDL-C، کە بڕی LDL-C بە ئاسانی دەپێورێت.

پێوانی LDL-C کارێکی بنەڕەتییە، چونکە هۆکارێکی سەرەکی نەخۆشی دڵە، چەندین توێژینەوە (شێوەی ژمارە 1) دەریانخستوە کە نزمکردنەوەی ئەم چەورییە مەترسی دوچاربوون بە نەخۆشییەکانی دڵ کەمدەکاتەوە، هەر لە پێنج ساڵی داهاتوودا بەڕێژەی (25-45 ٪)، پۆلکاری ڕێژەی نوێی ڕێژەی LDL-C .

پەیوەندییەکی پێچەوانە لە نێوان ڕێژەکانی HDL-Cو ڕێژەی مەترسی نەخۆشی دڵ، تێبینی کراوە، ڕێژەی HDL-C لە 40 ٪ مگ کەمترە، زیادبوونی ئەم ڕێژەیەش مەترسی نەخۆشی دڵی بەدوادادێت کە بەرزترە لە ٪60 مگ. راپۆرتێکی نوێ بۆ یەکەم جار دەریخستووە کە گلیسریدەکان وەك هۆکارێکی سەربەخۆ لە مەترسی نەخۆشی دڵدا ڕۆڵ دەگێڕن. بەرزبوونەوەی مام ناوەند لە بڕی گلیسریدەکان بەشێوەیەکی گشتی ٪150-500 مگ مەترسی نەخۆشی دڵ زیاد دەکات، بەڵام لەگەڵ بەرزبوونەوەی زۆریدا (زیاتر لە ٪100 مگ) مەترسی هەوکردنی پەنکریاس زیاتر دەبێت.

2. دیاریکردنی ئاستی مەترسی نەخۆشی دڵ:

پاش پێوانی چەورییەکان لە خوێندا، هەبوونی نەخۆشی دڵ، یان هۆکارە مەترسیدارەکانی دیاری دەکرێت، ئەم پۆلینکارییە بە پێی ئەم زانیارییانە بەدەرکەوتوون: -

أ- نەخۆشی دڵ، یان خوێنبەرەکانی.

ب- هەبوونی دوو هۆکار یان زیاتر لە مەترسی نەخۆشی دڵ.

ج- هەبوونی هۆکارێك یان زیاتر لە مەترسی نەخۆشی دڵ.

أ- نەخۆشی دڵو خوێنبەرەکانی:

ئەو کەسەی هەر نیشانەو دیاردەیەکی نەخۆشی دڵی هەبێت، دوچاری دیاردەی نوێی دیکەش دەبێتەوە، گریمان کراوە کە لە ماوەی دە ساڵی داهاتوودا زیاتر لە (20 ٪) دوچار دەبن، لە ڕووی کردەییەوە نەخۆشی دڵ لەو کەسەدایە ئەگەر لەگەڵ یەکێك لەم حاڵەتانەدا بێت:

1. هەناسە تەنگی.

2. هەڵئاوسان یان جەڵتەی دڵ.

3. نیشانەکانی کەمبونەوەی ڕوونی خوێن لە دڵدا.

4. فراوانبوونی خوێنبەرەکان.

ئەو گریمانەش کە دەڵێت لە دە ساڵی داهاتوو بە ڕێژەی (٪20) نەخۆشیەکانی دڵ زیاد دەکات، دیاردەکانی لەگەڵیدا دەرۆن ئەم حاڵەتانەن:

1. نەخۆشی شەکرە.

2. سڕبوونی پەلەکان.

3. نەخۆشی خوێنبەرەکان.

4. خوێنبەربوونی مولولە خوێنەکان لە ناوەوە.

5. هەبوونی چەندین هۆکاری مەترسیداری دیکە.

ب. هەبوونی دوو هۆکار یان زیاتری مەترسیدار بۆ نەخۆشی دڵ:

ئەگەر نەخۆشی دڵ لە ڕێی چەند نیشانەیەکی دیارەوە بەدەر نەکەوت، بەڵام دوو هۆکار یان زیاتر بەدی کرا، ئەوا مەترسی دووچاربوون بە نەخۆشی دڵ لە پلەی مام ناوەند-دا(10 ٪-20) دەبێت، بەڵام هۆکارە مەترسیدارەکان ، لەچەند هۆکارێکی وەك چوونە نێو تەمەنەوەو بۆماوەییو جگەرەکێشانو کەموکوڕی

خوێنبەرەکان پەیدا دەبن.

لەم خشتەیەدا نەخۆشی شەکرەبەدیناکرێت، چونکە یەکێکە لە هاوشێوەکانی نەخۆشی دڵ،پاشان چەندین هۆکار مەترسیەکە زیاتر دەکەن، وەك قەڵەوی‌و سستمی خۆراکی نا تەندروست.

ئێستا باس لە چەندین هۆکاری دیکە دەکرێت، کە هێشتا بایەخیان تەواو دیاری نەکراوە، وەك:

1. LPa.
2. هیمۆسیستین.
3. LDL بچووك‌و چڕ.
4. ئەبۆ پرۆتین B.
5. پرۆتینی CRP.
6. فیبرۆنۆجین‌و هۆکارەکانی مەیینی خوێن.

ئێستا هەوڵ دەدرێت نێو خوێنبەرەکان بپشکنن‌و بوونی کالسیۆم بە دیوارەکانیەوە دیاری بکەن.

ج – هەبوونی یەك هۆکار یان زیاتر لە مەترسی نەخۆشی دڵ:

ئەگەری دوچاربوون لای ئەو نەخۆشانە لە دەساڵی داهاتوودا لە (10٪) تێناپەڕێت. لەبەر ئەوە باشتر وایە شێوەی ژیان‌و بەرنامەی خۆراکی بگۆڕێت لە جیاتی بەکارهێنانی داوو دەرمان.

3. چارەسەری بەرزی کۆلیستڕۆڵ:

ئاستی مەترسی نەخۆشی دڵ ئاستی چارەسەرکردنەکەی دیاری دەکات:

أ – مەترسی زۆری نەخۆشی دڵ: ئامانجی چارەسەر لێرەدا نزمکردنەوەی LDL-C یە بۆ کەمتر لە 100٪ مگ لە هەموو حاڵەتەکانیش دەبێت ئەو کەسە شێوازی ژیانی بگۆڕێت پاشان چارەسەری هۆکارە ترسناکەکان، ئەگەر LDL-Cلە 130٪ مگ زیاتر بێت، ئەوا پێویستە دەرمان‌و گۆڕینی شێوازی ژیان، بەڵام ئەگەر لە نێوان 100 130- ٪مگ لەگەڵ ئەم کارانەدا:

أ- پارێزگاری لە خۆراکدا

ب- دەرمانی نزمکردنەوەی LDL-C.

ج – دەرمانەکانی نزمکردنەوەی چەورییە جۆراو جۆرەکان لە خوێندا.

ب - مەترسی مام ناوەندی نەخۆشی دڵ: ئەو نەخۆشانەی لەم دۆخەدان دوو هۆکار یان زیاتری مەترسیداریان هەیە، ئامانجی چارەسەری LDL – C لێرەدا لە 130٪ کەمترە، چارەسەر بە گۆڕینی شێوەی ژیان‌و چارەسەری هۆکارەکان دەبێت، ئەگەر لەماوەی سێ مانگدا کەسی دووچار

بوو باشتر نەبوو، ئەوا دەبێت دەرمانەکان بەکاربهێنێت، ئەگەر بڕی LDL –C لە ٪130 زیاتر بوو وەمەترسییەکە ٪10-20 بوو دەبێت ڕوو لەدەرمانەکان بکات، یان ئەگەر بڕی LDL-C لە ٪160 زیاتر بێت.

ج – **چارەسەر بەگۆڕینی شێوازی ژیان:** ڕاپۆرتە ئەمریکیەکە هەندێك ئامرازی خستۆتە ڕوو بۆ چارەسەرکردنی کۆلیسترۆڵ، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا ئەمڕێگەیە بەکاردەهێنرێت بەر لەبەکارهێنانی دەرمانەکان، لەحاڵەتی مەترسیشدا دەرمان و پارێزی پێکەوە بەکاردێن، چاوگەکانی گۆڕینی شێوازی ژیان بەپێی ڕاپۆرتەکە بەمجۆرەیە:

1. کەمکردنەوەی ڕۆن و چەوری لە خواردندا بۆ کەمتر لە ٪7 و ڕۆژانە کۆلیسترۆڵ لە 200٪کەمتر بکرێتەوە.
2. زیادکردنی ریشاڵە تواوەکان (پاقلەمەنی، مۆز، ترشیەکان، سێو) لە خواردندا.
3. زیادکردنی ڕووەکی Stand / Sterol لە خواردندا.
4. کەمکردنی کێشی لەش لەکاتی قەڵەویدا.
5. وەرزشێکی ڕێك وپێك کە ڕۆژانە بتوانێت بەلایەنی کەمەوە (200) تاووزە بسوتێنێت.

د – **مەترسی کەمی نەخۆشی دڵ:** یەك هۆکار یان کەمتر لای کەسی نەخۆش بەدیدەکرێت، ئامانجی چارەسەر لێرەدا کەمکردنەوەی LDL-C یە بۆکەمتر لە ٪160، پێویستە ئەو کەسە شێوازی ژیانی بگۆڕێت و تا دەتوانێت ڕوو لەدەرمانەکان نەکات، بەڵام لەم حاڵەتانەدا دەرمانی دەوێت:

1. تاکە هۆکارێکی مەترسیدار (بۆماوەیی).
2. هەبوونی هۆکارێکی نائاسایی Lpa – هیمۆسستین.
3. مەترسی نەخۆشی دڵ نزیك لە ٪10 (لەخشتەی فرامینهامدا).
4. ئەگەر LDL – C لە ٪190 زیاتر بێت.

هـ-کەمکردنەوی کۆلیسترۆڵ بە دەرمان: ئامانجی دەرمانەکان لە تێکچوونی چەورییەکانی خوێندا بریتییە لە کەمکردنەوەی کۆلیسترۆڵ LDL. دەرمانی (ستاتین) باشترین و دڵنیاترین و کاریگەرترین دەرمانەلەم بوارەدا، بەڵام ئەگەر نەخۆش نەیتوانی ئەم دەرمانە بەکاربهێنێت ئەوا دەرمانی (ڕاتنجاب، ترشی نیکۆتین) هەیە ، دەکرێت لەگەڵ (ستاتینات) دا چەند دەرمانێکی دیکەش بەکاربهێنرێت بۆ نزمکردنەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ.

1. ستاتینەکان:

ئەم‌دەرمانانە‌چڕبوونەوەی‌کۆلیسترۆڵ‌LDL‌کەمدەکەنەوە بەزیادکردنی کاریگەری وەرگرەکانی LDL، هەروەها کەمتر ڕێگەبە LDLدەدەن بسورێتەوە، بەپێی توێژینەوەکان ئەم دەرمانانە لەنەخۆشی خوێنبەرەکاندا بەرێژەی ٪25-45 بەکارهاتووەو کاریگەری هەبووەو بەرێژەی ٪30 کەسەکانی لەمەترسی مردن دەربازکردووە، هەروەها لە سنگەکوژێ و دەرمانەکانی دەماغ و تەسك بوونەوەی خوێنبەرەکاندا.

ئێستا پێنج جۆر ستاتینەکان هەن:

Atorvastatin – Fluvastatin- Lovastatin - Pro-vastatin. کە ڕێژەی LDLبە ٪18 - ٪55 کەمدەکەنەوە، هەرلەیەکەم بەکارهێناندا ڕەچاو دەکرێت، دوبارەکردنەوەشی نزمکردنەوەی زیاتری کۆلیسترۆڵە کەلە ٪7 تێناپەڕێت و پێویستی بە (4-6) هەفتەیە، ڕەنگە بەکارهێنانی ستاتینەکان ببێتەهۆی هەوکردنی جگەرو ماسولکەکان، بەدەگمەنیش گورچیلەکان دوچاری کەموکوری دەکات، هەوکردنی ماسولکەکان کە بەئازارەوەیە لەگەڵ بەرزبوونەوەی CPK بۆ دەئەوەندەی ڕێژەی سروشتی ڕوودەدات لە هەزاردا دوو، بەڵام لەگەڵ بەکارهێنانی دەرماندا ئەم هەوکردنە چارەسەردەکرێت، لەگەڵ ڕاگرتنی ئەم دەرمانانە هەوکردنی جگەریش لەتەشەنەکردن دەوەستێت، نزیکەی ٪5-8 ی نەخۆشەکانی بەرگەی بەکارهێنانی ستاتینەکانی ناگرن، چونکە کاریگەری لاوەکی زۆرە، وەك سەریەشەو بێداری و ئازاری ماسولکەکان و تێکچوونی کۆئەندامی هەرس.

2. ڕاتنجە بەستراوەکان بەترشە زەرداوەکانەوە؟

یەکێکە لەچارەسەرە سەرەکییەکانی نزمکردنەوەی کۆلیسترۆڵ، بەشێوەیەکی فراوان و لەگەڵ ستاتینەکاندا بەکاردێت، ڕاتنجاتەکان LDL –C لە ڕێگەی بەستنەوەی ترشە زەرداوەکانەوە لە ڕیخۆڵەدا کەمدەکاتەوە، ڕێگە لەم ترشانە دەگرێت لە سورانەوەیان لەنێو دەمارە جگەرییەکاندا، ئەوەی ئێستا بەکاردەهێنرێت: (کولستیرامین – کۆلیسترۆڵ) ە، ئەم پێکهاتانە ئەگەر بەتەنها بەکاربهێنرێن LDL –C بەرێژەی ٪30 کەمدەکەنەوە تا دەگاتە ٪50 بە هاوبەشی لەگەڵ ستاتینەکان، خەسڵەتی بنەرەتی ڕاتنجاتەکان ئەوەیە کەنامژرێت، واتە بۆ گەنجان و دووگیانەکانیش بەسوودە، ئەگەرچی هەندێك کاریگەری بۆسەر هەرس هەیە، یان ئەگەر لەگەڵ دەرمانی دیکەی وەك وافرین و دیجۆکسین بەکاربێت.

3. ترشی نیکۆتین:

ئەم دەرمانە LDL – C و گلیسریدەکان نزمدەکاتەوەو ڕێگانادەن ترشە چەورییە ئازادەکان لەشانەکاندا (دەورو بەر) بسوڕێنەوەو کەمکردنەوەی پێکهاتەی VLDL لەجگەردا، هەروەها ڕێگە نادەن VLDL بۆ LDL، بگۆڕێت، ئەم دەرمانە کاریگەری زۆرە بەزیاتر چڕ کردنەوەی HDL –C زۆرلە توێژینەوەکان کاریگەری ترشی نیکۆتینیان لە کەمکردنەوەی نەخۆشی دڵو ڕێژەی مردنەکان دەرخستووە، کاریگەری لاوەکی ئەم دەرمانە لەسەر پێست دەردەکەوێت

بەشداربوونی دەرمانەکان پێکەوە:

بۆ نزمکردنەوەی ڕێژەکانی LDL-C بۆ کەمتر لە 100٪ لای زۆربەی دووچاربوان، پێویست دەکات چەند دەرمانێك پێکەوە بەکاربهێنرێن، دەکرێت ستاتینەکان لەگەڵ ڕاتنجاکاندا بەکاربێت یان ستاتینەکان لەگەڵ ترشی نیکۆتین و فیبراتەکاندا، ڕەنگە کاریگەری لەسەر ماسولکەکان هەبێت، بەلاَم لە سنووری 1٪ تێناپەڕێت، ئەوانەی کە زیاتر دووچار دەبن، کەسە بەساڵدا چووەکان‌و لاوازی گورچیلە لای ئەو کەسانە.

هۆکارە مەترسیدارەکانی دووچاربوونی خوێنبەرەکان:

1. بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵی خوێن LDL.

2. بەساڵدا چوون، پیاوان زیاتر لە 45 ساڵ‌و ژنان لەسەروو 55 ساڵییەوە.

3. بۆ ماوەیی، لای پیاوان لەتەمەنی 55 کەمترو ژنان لە 65 ساڵ کەمتر.

4. جگەرە کێشان.

5. بەرزبوونەوەی شڵەژانی خوێنبەرەکان.

6. کەمبوونەوەی HDL-C.

پۆلێنکاری ڕێژەکانی LDL –C:

1. نموونەیی: کەمتر لە 100٪ مگ.

2. لەنمونەیی کەمتر: 100 120٪- مگ.

3. بەرزی مام ناوەند: 130 – 159٪ مگ.

4. بەرز: 160 – 889٪ مگ.

5. زۆر بەرز: زیاتر لە 190٪ مگ.

پۆلینکاری ڕێژەکانی گلیسریدە سیانیەکان:

1. سروشتی: کەمتر لە 150٪ مگ.

2. بەرزی مام ناوەند: 150 199٪- مگ.

3. بەرز: 499٪-200 مگ.

4. زۆر بەرز: زیاتر لە 500٪ مگ.

چارەسەری بەرزی کۆلیسترۆڵی خوێن LDL:

کەی دەرمان بەکاربهێنین !	کەی پارێزی بکەین !	ئامانجی LDL	حاڵەتی مەترسی
زیاتر لە 130٪-100 مگ	زیاتر لە ٪100 مگ	کەمتر لە 100٪ مگ	نەخۆشی دڵو هاوشێوەکانی
زیاتر لە 160٪ مگ	زیاتر لە ٪130 مگ	کەمتر لە 130٪ مگ	هەبوونی دوهۆکار یان زیاتر
زیاتر لە 190٪ مگ	زیاتر لە٪160 مگ	کەمتر لە 160٪ مگ	هەبوونی یەك هۆکاری مەترسیدار یان کەمتر.

ئامرازەکانی گۆڕینی شێوازی ژیان:

1. کەمکردنەوەی چەوری تەواوو کۆلیسترۆڵ لە خواردندا.

2. خواردنی زیاتری ریشاڵەکان‌و ماددە ڕووەکیەکان.

3. کەمکردنەوەی کێشی لەش لە حاڵەتی قەڵەویدا.

4. وەرزش کردنی ڕێك‌و پێك.

خشتەی (6) دەرمانەکانی چەورییەکانی خوێن:

چارەسەرو کاریگەرییە لاوەکییەکانی دەرمانەکان. ....

بەرزبوونەوەی TG زۆری چەورییەکان شێوەی 3، تێکچوونی هەرسکردن، کەمکردنەوەی هەڵمژینی هەندێك دەرمان 3٪ TG 53٪ ، HDL – C –LDL-C، هەوکردنی جگەر، هەوکردنی ماسولکەکان HDL-C 25٪-5 LDL-C 50٪-20 TG ، 35٪-15.

ستاتینەکان: نەخۆشیەکانی جگەر، کەموکورییەکانی پێست، زیادکردنی شەکرەو ترشی میز، 50٪-20.

ترشی نیکۆتین: نەخۆشیەکانی گورچیلە، تێکچوونی هەرس کردن، کەموکوڕی زراو 20٪.

سوود لەم سەرچاوانە وەرگیراوە:

1. ڕاپۆرتی سێیەمی بەرنامەی ئەمریکی بۆ چارەسەرکردنی کۆلیسترۆڵ NCEP 2001.

2. چارسەر بەدەرمان بۆ تێکچوونی چەوریەکانی خوێن 1999 NEJM.

3. ئامۆژگاری و ڕێنماییە نوێیەکان بۆ چارەسەری چەوری خوێن.

4. توێژینەوەئەزمونیەکانی نەخۆشیەکانی دڵ و خوێنبەرەکان 2001.

سەرچاوە: www.alseha.com

پرۆستات وده‌رده‌كانی

ئه‌كره‌م قه‌ره‌داخی

توێكاری كۆئه‌ندامی میزو زاوزێ

زانینی توێكاری هه‌ر ئه‌ندامێك یان كۆئه‌ندامێكی جه‌سته پێویستیه‌كی بنه‌ڕه‌تی ئه‌و كه‌سه‌یه كه ئاره‌زووی تێگه‌یشتنی ئه‌و نه‌خۆشیانه ده‌كات كه تووشی ئه‌م ئه‌ندامه یا ئه‌و كۆئه‌ندامه ده‌بن.

له‌خواره‌وه وه‌سفێكی گشتی هه‌ردوو كۆئه‌ندامی میزو زاوزێ ده‌كه‌ین‌و ته‌نها له‌سه‌ر ئه‌و به‌شانه‌ش راده‌وه‌ستین كه زانینی به پێویست ده‌زانین‌و بۆ ئه‌وه‌ی خوێنه‌ر بتوانێت به‌دوای نه‌خۆشیه‌كاندا بڕوات له‌باره‌كانی هۆو نیشانه‌و چاره‌سه‌ریانه‌وه.

كۆئه‌ندامی میز:

كۆئه‌ندامی میز له دوو گورچیله‌و دوو میزه بۆری‌و میزڵدانێك پێكهاتووه، له‌پاشدا میزه‌ڕۆ. گورچیله‌كان دوو ئه‌ندامی تایبه‌تن به ده‌ردانی میز، هه‌رچی فه‌رمانی ئه‌ندامه‌كانی دیكه هه‌یه بریتی یه له گواستنه‌وه‌ی بۆ ده‌ره‌وه‌ی له‌ش.

گورچیله‌كان:

ده‌كه‌ونه به‌شی سه‌ره‌وه‌ی هه‌ناوی سكه‌وه به‌ته‌نیشت بڕبڕه‌ی پشته‌وه‌و راسته‌خۆش نوساون به‌و ماسولكانه‌ی دیواری پشته‌وه‌ی سك پێكده‌هێنن.

تێكڕای درێژی گورچیله له‌نێوان 9 – 11 سم دا ده‌بێت. له ناوه‌ڕاستیشدا پانیه‌كه‌ی نزیكه‌ی (6 سم) ه‌و ئه‌م پانیه له‌به‌شی سه‌ره‌وه‌و خواره‌وه‌دا كه‌م ده‌بێته‌وه هه‌رچی ئه‌ستوریشیه‌تی هه‌ره زۆره‌كه‌ی (3.5 سم)، كێشی گورچیله له مێدا ده‌گاته 135 گم له نێریشدا 150 گم. شێوه‌ی گورچیله‌ش دیاره ووشه‌ی گورچیله‌یش به‌هه‌موو شتێك ده‌وترێت كه له‌و بچێت.

برێكی باش چه‌وری ده‌وری گورچیله ده‌ده‌ن‌و یارمه‌تی چه‌سپاندنی له‌شوێنی خوێدا ده‌ده‌ن. له‌ده‌ره‌وه په‌رده‌یه‌ك له ریشاڵه شانه له‌شێوه‌ی جانتایه‌ك یان زه‌رفێكدا ده‌وری گورچیله‌ی داوه، به ته‌واوی هه‌روه‌ك ئه‌وه‌ی بمانه‌وێت شتێك له‌به‌ركه‌وتن به‌دوور بگرین ده‌یخه‌ینه ناو پاكه‌تێكه‌وه. و ئه‌م لاو ئه‌و لای به‌لۆكه یا به‌ته‌په‌دۆر ده‌گرین بۆ ئه‌وه‌ی سه‌لامه‌تیه‌كه‌ی بپارێزین.

هه‌رگورچله‌یه‌ك له‌كۆبونه‌وه‌ی نزیكه‌ی ملیۆنێك بۆریچكه‌ی وورد پێكهاتوه كه به‌چاو نابینرێن‌و ته‌نها ده‌توانرێت به میكرۆسكۆب سه‌یر بكرێن، ئه‌وانه‌ش ئه‌و یه‌كانه‌ن كه تایبه‌تن به پاڵاوتنی میز له‌و خوێنه‌ی ده‌گاته گورچیله. ئه‌م بۆریچكانه، ئه‌وه‌ی ده‌یپاڵێون ده‌ینێرنه ناو بۆریچكه‌ی فراوانه‌وه له‌ناو گورچیله‌دا كه پێیان ده‌وترێت كاسه بچوكه‌كان كه ژماره‌یان له‌نێوان حه‌وت تا یانزه دانه‌دایه كه ئه‌مانیش ده‌ینێرنه ناو چه‌ند كاسه‌یه‌كی دیكه‌وه كه پێیان ده‌وترێت كاسه گه‌وره‌كان‌و ژماره‌شیان له‌هه‌ر گورچیله‌یه‌كدا دوو یا سێ دانه‌یه، ئه‌وانیش هه‌رچی میزێكیان تێدا بێت ده‌یخه‌نه بۆشاییه‌كی گه‌وره‌تره‌وه پێ ی ده‌وترێت حه‌وزی گورچیله، كه له

لا چاڵەکەی گورچیلەدا بەشێکی گەورەی ئەم حەوزە دەردەکەوێتو لەوێشەوە میز دەچێت بۆ بۆری میز، دیواری کاسەکانو حەوزی گورچیلەو میزە بۆری لە ماسولکەی لوس پێکهاتون کە لەناوەوە بەروکەشەشانەیەکی لوسیش دەوردراون، گرژبوونی ئەم ماسولکانە بەپێ ی سیستمێکی تایبەتی دەبێتە هۆی پاڵپێوەنانی میز بۆ ناو کاسە بچوکەکانو لەپاشتردا بۆ کاسە گەورەکانو لەوانیشەوە بۆ ناو حەوزی گورچیلەو دواتریش بۆ میزە بۆری.

میزە بۆری:

بریتییە لە دوو بۆری ماسولکەیی درێژیی هەریەکەیان نزیکەی سێ سانتیمەتر دەبێتو لە حەوزی گورچیلەوە دەست پێدەکەن لە بەشی سەرەوەی سکەوە تا دەگەنە میزڵدان لە بەشی خوارووی حەوزدا، لەماوەی ئەم گەشتەیدا. نوساون بە دیواری پشتەوەی سك کاتێك میزە بۆریەکان دەگەنە خوارەوەی بۆشایی حەوز، بەردەوام دەبن بۆ خوارەوە، لەپاشدا لەپشتی میزڵدانەوە دیواری دواوەی میزڵدان لە خوارەوە دەبڕن، ئەوسا هەرچی میزێکیان پێ یە دەیکەنە ناو بۆشایی میزڵدانەوە بەشێوەی پاڵی پچرپچر هەروەك لاستیکی ئاو چۆن بەشێوەی پچرپچر ئاو هەڵدەدەن، ئەم پاڵانە بە تێکڕایی 6 جار لە خولەکێکدا ڕوودەدات، لەوانەشە لەمە کەمتر یا زیاتر بێت بەپێ ی بڕی ئەو میزەی دەڕژێتە ناو گورچیلەوە.

میزەڵدان:

دەکەوێتە خوارووی سکەوە لەسەر ئێسکی موسەڵدان،و بەبەشێك لە بەشەکانی حەوزی گەورە دادەنرێت، کاتێك پڕ دەبێت لەمیز ئەو کاتە هەڵدەئاوسێتو لەبۆشایی سکەوە بۆ سەرەوە بەرز دەبێتەوە،و لەکاتەکانی پەنگ خواردنەوەی میزیشدا فراوان دەبێتو بەرزدەبێتەوە تا دەگاتە ئاستێك لەناوکەوە نزیك دەبێتەوە.

میزڵدان ئەندامێکی ماسولکەیی ناوبۆشە، ئەگەر بەراوردی دیوارەکانی بۆ نمونە لەگەڵ ڕیخۆڵەداکران دەبینین ئەستورترن،و لە ریشاڵی ماسولکەیی لووس پێکهاتوون، لەپاش میزکردن میزەڵدان دەچێتەوە یەكو بەتاڵ دەبێت بە رادەیەك ئەوەندەی نامێنێت دیوارەکان بەریەك بکەون،و کاتێکیش پڕ دەبێت لەو میزەی لە میزە بۆریەکانەوە بۆی دێت، دەئاوسێتو دیوارەکانی لەیەکتری دوور دەکەونەوەو شێوەیەکی هێلکەیی یا گۆیی پێکدەهێنن.

لەنێردا، ڕێکە کە کۆتایی جۆگەی هەرس پێکدەهێنن لە پشتەوەی میزەڵدانەوە دەگاتە کۆم، بەلاّم لە مێ دا مناڵدانو زێ دەکەونە نێوان میزەڵدانو ڕێکەوە.

هەردوو میزەبۆری لەخوارەوە دیوارە ماسولکەییەکەی دواوەی میزەڵدان دەبڕن، و ماسولکەکە بەئاراستەیەکی لار دەبڕن بۆئەوەی هەریەکەیان دەمەکەی لەناو بۆشایی میزەڵداندا بەدەرچەیەکی جیا لەوی دی بکاتەوە.

لەمیزەڵدانەوە جۆگەی میزەڕۆ درێژدەبێتەوە کەلەلای خوارەوەی بۆشاییەکەیەوە دەست پێ دەکات کە پێ ی دەڵێن ملی میزەڵدانو بەهۆیەوە لەکاتی میزکردندا پاڵ دەنرێت بەمیزەوە، و ئەم ناوچەیە کەتیایدا میزەڵدان دەگات بە میزەڕۆ بەماسولکەی گرژکەر پارێزگاری کراوە کە کۆنترۆڵی دەرچەی میزەکە دەکەن، بۆئەوەی لەکاتی میزکردندا نەبێت هیچی لێ دەرنەچێت، ئەوکاتە(واتە لەکاتی میزکردندا) خاودەبنەوەو درێژ دەبن بەوەش ڕێگا لەبەردەم میزەکەدا دەکرێتەوە بۆئەوەی لە ڕێگای میزەڕۆوە

بچێته دەرەوە.

جۆگەی میزەڕۆ:

لە قوڵترین بەشەكانی حەوزەوە لەملی میزەڵداندا دەست پێ دەكاتو بەرەوخوارەوە دەڕوات بۆئەوەی ئەو ماسولكانە ببڕێت كە زەمینەی حەوزییان پێكهێناوە تا دەگاتە عجانو (عەجان) یش بریتی یە لە ناوچەی خواروی لەش كە بەر ئەو شتە دەكەوێت كە لەسەری دا دەنیشین.

جۆگەكە بۆ خوارەوە درێژ دەبێتەوەو بە ئیسفەنجە تەن دەورە دەدرێت كەدەكەوێتە ناوڕاستی چوكەوە تا لە كۆتاییدا دەگاتە دەرچەی دەرەوەی میز.

ئاشكراشە كە بەشێكی بچوكی میزەڕۆ دەكەوێتە ناو حەوزەوە(نزیكەی 3.5سم) وبەشێكی بچوكیشی ماسولكەكانی زەمینەی حەوز دەبڕێت (نزیكەی 1.5 سم)، بەڵام بەشەگەورەكەی (عجان)و چوك دەبڕێت كە درێژەكەی 15 سم دەبێت، بەوەش میزەڕۆ لە نێردا درێژییەكەی دەگاتە نزیكەی (20 سم).

«كۆئەندامی زاوزێ»

خوێنەر بۆئەوەی لە پرۆستات بگات (كەبەشی زۆری ئەم بابەتە پێكدەهێنێت) پێویستی بەوەهەیە بیرۆكەیەكی دەربارەی كۆئەندامی زاوزێ هەبێت.

وەتە(گوون):

بریتی یە لە ڕژێنی زاوزێ لەنێردا بەرامبەر بە هێلكەدان لە مێ دا. وەتەكان دەكەونە ناو بۆشاییەكەوە لەناو تورەكەیەكی پێستی دا كەلەبەشی خوارەوەی سكەوە شۆڕ دەبنەوە پێ ی دەوترێت تورەكەی گون، تورەكەی گونیش دەبێت بەدووبەشەوە، و بەدیوارێكی ناوەند جیا دەبنەوە، هەر ژورێكیان وەتەیەكی تێدایەو بەناویدا شۆڕ دەبێتەوەو بەتۆواوە پەتكەوە هەڵدەواسرێت قەبارەی گون بچوكە چونكە درێژییەكەی نزیكەی (4سم) ە پانییەكەشی لەوە كەمترە، توێكڵێكی تەنكی هەیەو لە فشڵە شانەیەك پێك دێت بۆئەوەی لەبەركەوتن بپارێزێت لەبەرئەوەی كەوتۆتە دەرەوەی لەشو بەردەوام لەبەردەم بەركەوتنو پەستاندایە. تورەكەیەك كەبرێك ئاوی تێدایە دەوری وەتەی داوە، و بەم تورەكەیەش دەوترێت « كیف».

وەتەش لە كۆمەڵێك تۆواوە بۆریچكەی وورد پێكهاتووە كەدیواری هەریەكەیان لە چەند چینێك لە خانە دروست بون ئەم خانانە نەژادە خانەكانن كەتۆو دروست دەكەن، لەنێوان ئەم خانانەشدا كۆمەڵە ڕژێنەخانەیەك هەیەو نێرە هۆرمۆن (تێستۆستیرۆن) دەرێژن، كە پێیان دەوترێت نێوانە خانە لەبەرئەوەی كەوتوونەتە نێوان بۆریچكەكانەوە،، تۆواوە بۆریچكەكان لەبەشی دواوەی وەتەدا كۆدەبنەوە جۆگەی گەورەترو فراوانتردروست دەكەن، ئەوسا ئەم جۆگە گەورانە لەیەك جۆگەی گەورەدا كۆدەبنەوە پێ ی دەوترێت بوربوخ، درێژی جۆگەی بوربوخ دەگاتە شەش مەتر بەڵام بەسەرخۆیدا گرمۆڵە بووە هەروەك چۆن پەتێكی درێژ لەشێوەی تۆپێك دا گرمۆڵە دەبێت بوربوخیش ئاوایەو لەپشتی وەتەوەیەو درێژی یەكەشی بەو شێوەیە تەنها (3 سم) ە، لەكۆتایی خوارووشدا بوربوخ فراوان دەبێتو بەرەو بەشی سەرەوەی تورەكەی گون دەڕواتو ئەوكاتە پێی دەوترێت لولەی گوێزەرەوە،

و تۆوەكان پیایدا بۆ دەرەوە دەگوێزرێنەوە.

لولەی گوێزەرەوە لە دەرچەی ماسولكەكانی بنەوەی سك لەسەروو نوشتاندنەوەی ڕانەوە دەچێتە ژوورەوە بۆئەوەی ببێتە ئەندامێكی ناوەوە لەهەناوی سكدا. لەپاشتردا ڕێگای خۆی پاش لاربوونەوەیەكی گەورە لەبەشی خوارووی دیواری دواوەی میزەڵداندا، دەگرێتەبەر.

لەودیو میزەڵدانیشەوە

دووچیكڵدانەی تەنك هەن، پێیان دەوترێت تۆواوە چیكڵدانە، و هەریەكەیان جۆگەیەكی تایبەت بەخۆی هەیە، و جۆگەی هەر چیكڵدانەیەك بە كۆتایی هەر لولەیەكی گوێزەرەوەوە دەنوسێت بۆئەوەی یەك جۆگە پێك بهێنن، كە پێ ی دەوترێت هاوێژە .

پرۆستات:

پرۆستات دەكەوێتە قوڵایی بۆشایی حەوزەوە، و شێوەكەی وەك قوچەكێكی هەڵگەراوە وایە، و جێگەكەشی ژێر میزەڵدانە، دەوری بەشی یەكەمی جۆگەی میز دەدات كە لەو بنكەی نوساوە بە میزەڵدانەوە دەیبرێت تا لوتكەكەی كە بەرزەمینەی ماسولكەیی حەوز كەوتووە.

پرۆستات لە كۆمەڵێك رژێنی پەلدار پێكهاتووە كە كۆدەبنەوەو دەكرێنەوەو دەردراوەكانیان لەبەشی یەكەمی جۆگەی میزەڕۆدا بەهۆی ژمارەیەكی زۆر لەدەرچەی بچوكەوە دەرێژن. لەناو ئەو رژێنانە لە نێوان هەندێك بۆ هەندێكیاندا تێكەڵێك لەشانەی ماسولكەییو ریشاڵی هەیە، و هەموو ئەم شانانەش پەردەیەكی ریشاڵی ماسولكەیی دایپۆشیون پێی دەوترێت پرۆستاتە كەپسول.

ئەو دوو هاوێژە جۆگەیەی لەوەپێش ئاماژەمان بۆكرد بەشی سەرەوەی پرۆستات دەبڕنو بەدوو دەرچەی وورد لە جۆگەی میزەڕۆدا لەناوراستی بەشی یەكەمیدا دەكرێنەوە، لەم خاڵەوە ئیتر میزەڕۆ دەبێتە رێگایەكی هاوبەش بۆ هەردوو كۆئەندامی میزو زاوزێ، واتە لەكاتی میزكردندا میزی پیادا دەڕوات، و لەكاتی هاویشتنی تۆواویشدا تۆواوی پیادا دەڕوات .

بەشی خوارەوەی بۆشایی میزەڵدان كە دەچێت بۆ میزەڕۆو پرۆستات دەبرێت. هەردوو دەرچەی میزە بۆری لەناو میزەڵداندا دەردەكەون. هێڵە پچڕپچڕەكە بریتی یە لە هەردوو لولەی گوێزەرەوەو هەردوو تۆواوە چیكڵدانە كە كەوتونەتە پشت میزەڵدانەوە، هەروەها هەردوو دەرچەی هاوێژە جۆگەش لە بەشی ناوەراستی جۆگەی میزدا دەبینرێن كە بە پرۆستات دەوردراون.

هاوێژە جۆگە – ejaculatory duct

Ureteral orfice - واتە كونی میز

كورتەیەك دەربارەی فرمانی ئەندامەكان:

1- كۆئەندامی میز:

یەكەم – گورچیلە:

یەكەمو گرنگترین فەرمانی گورچیلەكان بریتی یە لە دەردانی میز كە گورچیلەكان لە خوێنەوە دەیپاڵێون، لەبەر ئەمە ئەو دەردانە لەش لە پاشەڕۆ و ئەو مادە ترشانە رزگاردەكات كە لەی ئەنجامی زیندەپاڵی خۆراكدا پەیدا دەبن. بەتایبەتی مادە پرۆتینەكان، هەر لەبەر ئەمەشە كە میز پریەتی لەبری زۆری یوریاو ترشی یوریكو ئەو ترشە ئەندامیانەی بەردەوام لە لەشی زیندودا پەیدا دەبنو دروست بونیشیان لەگەڵ ئەركی ماسولكەیی یا نەخۆشی دا زیاد دەبن.

لێرەوە دەبینین کە گورچیلە یارمەتی چەسپاندنی پێکهاتەی کیمیاوی جەستە دەدەن لەو چوارچێوەیەی رێگا بەژیانو بەجێهێنانی فەرمانی ئەندامە جیاوازەکان دەدات. و گورچیلە رۆڵێکی سەرەکی لە چەسپاندنی ئاستی کالیسیۆم لە خوێندا دەبینێت، هەروەها فۆسفەیتو سۆدیۆمو پۆتاسیۆم مەگنسیۆمیش، کە مادەی ناژەهرین بەڵام تێکچونی خەستیان بەزۆرتر یا کەمتر دەبێتەهۆی سەرەنجامی زۆر ترسناكو رەنگە بشبێتە هۆی پەکخستنی ئەندامە زیندوەکانی وەك مێشكو کۆئەندامی دەمارو دڵو سیو ئەگەر بە خێرایی رێژەکان رێك نەخران ئەوا مردن بەرئەنجامێکی چاوەروان کراوە.

هەروەها گورچیلە رۆڵێکی گرنگی لە هاندانی مۆخی ئێسکدا دەبینێت بۆ بەرهەمهێنانی خرۆکەی سووری خوێن، هەرلەبەر ئەوەشە کەهەموو پەککەوتنێکی گورچیلەیی کەم خوێنی یەکی زۆری لەگەڵدا دەبێت (ئەنیمیا)، سەرەرای ئەوانەی پێشەوە گورچیلە رۆڵێکی گەورەی هەیە لە کۆنتۆڵکردنی گۆرانکارییەکانی پەستانی خوێن دا.

دووەم: حەوزی گورچیلەو میزەبۆری:

فەرمانی حەوزی گورچیلەو میزەبۆری تەنها گواستنەوەی خوێنە لە گورچیلەوە بۆ میزەڵدان، ئەوەش بەهۆی کرژکردنی دیوارە ماسولکەییەکانو خاوبوونەوەیان بۆ تلکردنەوەی میز بۆ خوارەوە، کەووردە ووردە لە میزەڵداندا کۆدەبێتەوە.

سێیەم: میزەڵدان:

فەرمانی میزەڵدان بریتی یە لەگرتنەوەی ئەو میزەی لەرێگەی هەردوو میزەبۆرییەوە بۆی دێت، میز بەردەوام دەگاتە میزەڵدان بەشەو ورۆژ لەکاتی هەستانو لەکاتی نوستنیشدا، میزەڵدانیش لە بۆشاییەکەی خۆیدا کۆی دەکاتەوە تاکاتی میزکردن.

میزەڵدان بەوە دەناسرێتەوە کە دەتوانێت خۆی بگونجێنێتو بکشێت بۆئەوەی جێی میزە زیادەکە بکاتەوە بێ ئەوەی پەستانەکەی زۆربێت، ئەوەش بەهۆی توانای ئەو ماسولکانەوەدەبێت کە دیوارەکانیان پێکهێناوەو توانای کرژبونو خاوبوونەوەیان هەیەو ئەوەش دەبێتەهۆی فراوانکردنی بۆشاییەکەیو توانای کۆکردنەوەی میز تیایدا کاتێك میز لە میزەڵداندا بە بری 150 تا 200 سم 3 کۆدەبێتەوە، هەستی ئارەزووکردنی میزکردن دەست پێ دەکات، ئەم هەستە دەگاتە ئەوپەری کاتێك کە بری میز لە میزەڵداندا دەگاتە 300 سم 3، وفراوانی میزەڵدانی سروشتی دەگاتە نزیکەی 400 سم 3، و کاتێك مرۆڤ هەست بەئارەزووکردنی میزکردن دەکات دەچێت بۆ تەوالێتو ئاماژەکانی مێشك لە رێگای دەمارەکانەوە دەگاتە میزەڵدانو کپکردنە خۆنەویستەکەی میزکردنی لەسەر لادەچێت، ئەوسا ماسولکەکانی میزەڵدان لەلایەکەوە کرژ دەبن، ولەهەمان کاتدا ماسولکە کرژکەرە زاڵەکانی کۆم خاودەبنەوە ئەوسا میز بەناو میزەرۆدا بۆ دەرەوە هوروژم دەبات، ئابەو شێوەیە میزکردن روودەدات تێکرای ژمارەی جارەکانی میزکردن بۆ کەسێکی ئاسایی لە بارودۆخی سروشتی دا بریتی یە لە پێنج جار لە رۆژداو بەزۆریش جارێك لەشەودا بۆ مێش چوارجار لەرۆژداو میزنەکردن لەشەودا، گومانیش لەوەدا نییە کەئەم ژمارانە بەندن بە بری میزی سروشتی یەوە، کەلەنێوان لیترێكو 1.8 لیتردا یە لە ماوەی 24 سەعاتی شەوو رۆژدا، ئەگەر مرۆڤ ئاوی زۆر خواردەوە یا چاو قاوە یا میز پێکەرەکانی وەرگرت ئەوا بری میز زیاد دەکاتو ئەو کاتەش ژمارەی میزکردنەکانی زیاد دەکات بێ ئەوەی هیچ هۆیەکی نەخۆشی ئەم زیادەیە هەبێت.

ب – کۆئەندامی زاوزێ:

یەکەم: وەتە:

وەتە بریتی یە لە رژێنی زاوزێ ی نێر، ودوو فەرمانی سەرەکیشی هەیە، یەکەمیان بریتی یە لە دەردانی هۆرمۆنی نێر (تێستۆسیترۆن) بەهۆی نێوان خانەکانەوە، واتە ئەو خانانەی دەکەونە نێوان تۆاوە بۆریچکەکانەوە، و ئەم دەردانەش لە ژیانی کۆرپەلەییەوە دەست پێ دەکات، چونکە ئەم هۆرمۆنە کاردەکات بۆ پێکهاتنی ئەندامە توخمییەکانی بەو پێ یەی لە نێردا ناسراوە، بەوەش تورەکەی گونو چووك دروست دەبێت، سەرەرای ئەندامەکانی ناوەوەش وەك بوربوخو لولەی گوێزەرەوەو تۆواوە بۆریچکەکانو پرۆستات، دەردانی ئەم هۆرمۆنە پاش پێکهاتنی کۆرپەلەیی کەم دەبێتەوەو جارێکی دی پێش تەمەنی باڵق بوون لەپر دەست دەکاتەوە بە زیاد بوون، بوونی تێسترۆستیرۆن هۆی یەکەمی سیفەتە دەرکەوتووەکانی نێرە وەك دەنگ گریو گەشەی توکی ریشو سمێڵ سەرەرای ئاراستەی هاندەری سێکسیو رەفتاری نێری بە شێوەیەکی گشتی، فەرمانەکەی دیکەی وەتەبریتی یە لە دروستبوونی تۆوەکان لەسەرەتای ماوەی باڵق بووندا، ئەم تۆوانە لەلایەن ئەو خانانەوە دروست دەبن کە دیواری تۆاوە بۆریچکەکانیان پێکهێناوە.

دووەم: بوربوخو لولەی گوێزەرەوە:

ئەو رێگایە پێکدەهێنن کەتۆوەکان لە گونەوە دەبەنە دەرەوە، بوربوخ گەلێك فەرمانی هەیە، چونکە سەرەرای ئەوەی رێگایەکە بۆ رۆیشتنی تۆوەکان، لەهەمان کاتیشدا پارێزەری تواناو هانی جووڵەی دەداتو لە لاوازەکانی رزگاری دەبێت،

واتەلەوانەی توانای پیتاندنی هێلکۆکەی مێ یان نییە، کاتێك لولەی گوێزەرەوەدەگاتە کۆتاییەکەی لەپشت میزەڵدانەوە، ئەوا بۆشاییەکەی بە شێوەیەکی دیار فراوان دەبێت چونکە لەناو ئەم بەشەی دوایی لولەی گوێزەرەوەدا تۆوەکان تاکاتی هاویشتن هەڵدەگیرێت.

سێیەم: تۆواوە چیکڵدانە:

دەردراوێکی تایبەت بەخۆی دەردەدات کە برێکی بەرز لەشەکری میوە (فرەکتۆز) ی تێدایە، ئەم دەردراوە لەکاتی هەڵداندا، تێکەڵ بە تۆوەکان دەبێتو لە ٪80 ی تۆواو پێکدەهێنێت.

چوارەم :پرۆستات:

پرۆستات دەردراوێکی تایبەت بەخۆی هەیە کە نزیکەی ٪20 ی قەبارەی تۆواو پێکدەهێنێت وپرە لە ترشی لیمۆنیك و زنك و هەندێك ئەنزیم، کەیارمەتی شلێتی تۆواو پاش هەڵدان دەکەن وەك فۆسفاتیزی ترش و ئەنتیجنی پرۆستاتی جۆری.

هەموو سیفەتە دیارەکانی نێر سەرەرای ئارەزووی سێکسی هەروەهافەرمانەکانی بوربوخ و پرۆستات و تۆواوە چیکڵدانەکان. هەموویان لەسەر هۆرمۆنی تێستۆ ستیرۆن وەستاون، لەبەرئەوە ئەگەر خەستی ئەم هۆرمۆنە لە شانەکاندا دابەزی ئەوا فەرمانەکانی ون دەکات، یا قەبارەکەی دەپوکێتەوە.

کوێرە رژێنەکان و هۆرمۆنەکان

بەلامانەوە گرنگە کە هەندێك زانیاری بنەرەتی بدەین بە خوێنەر بۆئەوەی مانای ئەم زاراوانە کەزۆر لەم بابەتەدادا دوبارە دەبنەوە تێ بگات.

رژێنەکان بەشێوەیەکی گشتی کۆمەڵە ئەندامێکن لەلەشدا بلاو دەبنەوەو گەلێك مادەی هەمەچەشن دەرێژن و گەلێك فەرمانی دیاریکراوی پێویست یان زیندوو بۆ جەستەی زیندوو جێ بەجێ دەکەن، رژێنەکان دەکرێن بەدوو جۆرەوە:

یەکەم: رژێنە جۆگەدارەکان:

ئەو رژێنانەن کە دەردراوەکانیان لەبۆشاییدا کۆدەبنەوەو دەنوسێت بە جۆگەوە، ئەم جۆگانە دەردراوەکان دەبەنە دەرەوەی رژێنەکە، لەوانەیە ئەم جۆگانە لەسەر رووی پێست بکرێنەوە وەك ئارەقە رژێنەکان کە ئارەق دەردەدەن، یا لەشوێنی دیکە کە هاوسێ ی رژێنەکەن و تیایدا دەردراوەکان فەرمانەکانی خۆیانی تێدا جێ بەجێ دەکەن، وەك لیکە رژێنەکان کە جۆگەکانیان بۆناو دەم یان ژێرزمان درێژ دەبێتەوە، ئالێرەدا لیك دەرژێت و فەرمانە هەرسیەکان یا تەرکەرەوەکانی جێ بەجێ دەکات، هەروەها چەند رژێنێکی گەورەی وەك جگەرو پەنکریاس کەلەسەرەوەی سکدان، وجۆگەکانیان لە دوانزەگرێدا دەکەنەوە، کەئەویش بەشی سەرەوەی ریخۆڵە باریکەیە، و زەرداوئەنزیمە دروستکەرەکانی خۆراکی تێ دەرژێنن، و لەهەموو رژێنە جۆگەدارەکاندە دەردراو راستەوخۆ دەرژێتە ئەو شوێنەی فەرمانەکەی تیادا جێ بەجێ دەکات.

دووەم: کوێرە رژێنەکان:

ئەو رژێنانەن کە جۆگەیان نییە، ودەردراوەکانیان ناکەنە ناو بۆشاییەکی نزیکەوە، بەڵکو دەردراوەکانیان دزەدەکەنە ناو خوێنەوە کە ئەویش دەیانبات بۆ شانەو ئەندامی دوور لە شوێنی رژێنەکەوە، چونکە خوێن بەهۆی سورەکەیەوە بەهەموو لەشدا دەروات، ئەم جۆرە دەردراوانەپێیان دەوترێت هۆرمۆنەکان هەروەکو لەوەپێش باسی هۆرمۆنی (تیستۆستیرۆن) مان کرد کە هەندێك لە خانەی وەتە دەری دەدەن و خوێن دەیگوێزێتەوە بۆ ناوچەی دور بۆئەوەی سیفەتەدوەمیەکانی نێر دەربخات بۆ نمونە لە قورگدا پتەوی دەکات وەك گربونی دەنگ یا لەدەمو چاودا کە تیایدا ریش و سمێڵ گەشە دەکات، یا لەمێشکدا کە تیایدا رەفتی سێکسی دیاری دەکرێت، کە ئەوانەش ئامانجی دوری هۆرمۆنەکەن و بەهیچ جۆرێك هاوسێ ی وەتە نین.

لەجەستەدا هۆرمۆنەکان دەوڵەتێکی سنور فراوانن، وزۆر بەندیشن بەیەکەوە، لەوانە هەندێك هۆرمۆن کە بەهۆی کوێرە رژێنێکی دیاریکراوەوە دەردەدرێن و خوێن دەیانگوێزێتەوە بۆ کوێرە رژێنێکی دیکە و کاری تێدەکەن، کەیاهانی دەردانی دەکەن یا قەدەغەی دەردانی دەکەن بەپێی داخوازییە گۆراوەکانی لەشەوە لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکە.

لە نمونەی کوێرە رژێنەکان: ئەو کوێرە رژێنانەی لە ملدان، سەرەگورچیلە رژێن کەلەسەر گورچیلەکانن، رژێنە هاوسەرەکانی دەرەقی کەکەوتونەتە پشت ملە قۆرتەرژێنەوە (رژێنی دەرەقی) و لەرووکاری پێشەوەیدا چێنراون و لەکوێرە رژێنەکانن، هەروەها لەوەپێش ئاماژەمان بۆ نێوانە خانەکانی وەتە کرد کە دیسانەوە ئەوانیش لە کوێرە رژێنەکانن و تیستۆستیرۆن دەردەدەن، زۆربەی کوێرە رژێنەکان دەکەونە ژێر کۆنترۆڵی رژێنێکی سەرووەوە کەلەسەر بنکی کەللەیە و پێ ی دەوترێت ژێرمێشکە رژێن.

ژێر مێشکە رژێن گەلێك هۆرمۆنی هەیە، وەك هۆرمۆنی گەشەو هۆمۆنی هاندەری توێکڵی سەرە گورچیلە رژێن و هۆرمۆنی هاندەری نێوانە خانەکان. ژێر مێشکە رژێن خۆشی دەکەوێتە ژێر کۆنترۆڵی ئەو بەشەی مێشك کەدەکەوێتە سەرەوەیی و پێی دەوترێت هایپۆسەلەمەس.

ئەم بەشەی مێشك هەندێك مادە دەردەدات کەدەگەنە ژێر

مێشکە رژێن و هانی دەدەن بۆ دەردانی ئەو هۆرمۆنە یا یەکێکی دی بەپێ ی پێویستیەکان پێ ی.

ئەو بەشەی ئێمە لەم کتێبەدا مەبەستمانە، گومانی تێدا نییە بریتی یە لە پرۆستات، و لێرەشدا ئەو کاریگەرییە هۆرمۆنیانە کورت دەکەینەوە کەچالاکی و گەشەی پێ دەدەن.

1. هایپۆسەلەمەس مادەیەکی دیاریکراو دەرێژێت پێ ی دەڵێن L.H.R.H دەگاتە ژێر مێشکە رژێن کەلەخوێنەوە نزیکە.

2. لەسەر ئەمە ژێرمێشکە رژێن هۆمۆنێکی دیاریکراو دەرێژێت پێ ی دەڵێن گۆنادۆترۆپین L.H کە بەخوێندا دەروات دەگاتە وەتە.

3. هەر کەگۆنادۆترۆپین بەردیواری نێوانەی خانەکان دەکەوێت وەڵامی دەدەنەوەو هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن

دەرێژن.

4. لە رێگای خوێنەوە تێستۆستیرۆن (نێرە هۆرمۆن) دەگاتە پرۆستات، و هانی خانەکانی دەدەن بۆ گەشەو چالاکی، لە خانەکانی پرۆستات دا کۆمەڵە وەرگر (پێشوازیکار) ی تایبەت بە تێستۆستیرۆن هەن، هەروەها ئەنزیمی تایبەتیشی تێدایە تێستۆ ستیرۆن کەم دەکاتەوە دەیگۆڕێت بۆ مادەیەك کە کاریگەرییەکەی چەند جارەیە.

کاریگەری پرۆستات بە هۆرمۆنەکان:

1. هایپۆسەلەمەس هۆرمۆنێکی تایبەتی دەرژێت پێی دەوترێت L.H.R.H کەدەگاتە ژێر مێشکە رژێن.

2. ژێر مێشکە رژێن بەم هۆرمۆنە هاندەدرێت لە ئەنجامدا ئەویش هۆرمۆنی L. H دەرێژێت.

3. خوێن ئەم هۆرمۆنە واتە L.H هەڵدەگرێت و هانی نێوانە خانەکانی پێ دەدات بۆئەوەی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن برێژن.

4. پرۆستات تێستۆستیرۆن وەردەگرێت و بەهۆی ئەنزیمی تایبەتەوە دەیگۆڕێت بۆ مادەیەکی بەهێزتر پێی دەوترێت D.H.T.

5. D.H.T دەبێتەهۆی گەشەو چالاکی رژێنی پرۆستات هەروەها دەبێتەهۆی خێراکردنی گەشەی شێرپەنجەو بلاوبوونەوەی ئەگەر هەبوو.

هەروەك خوێنەر سەرنج دەدات، ئەم زنجیرە دەردان و هاندانە هەروەك ئەلقەی لەدوای یەکەکان دێن، لەمەوە روون دەبێتەوە کەهەر پچران یا لەناوچوونی هەر یەکێك لەو ئەڵقانە دەبێتەهۆی زیان و بێ بەشی پرۆستات لەگەشە، بەوەش خانەکانی دەپوکێتەوەو چالاکییان کزدەبێت، گومانیش لەوەدا نییە کە زانینی کاریگەری ئەم هۆرمۆنە جیاوازانە زۆر پێویستە بۆئەوەی خوێنەر لە هۆکارە چارەسەریە نەشتەرگەری و دەرمانیەکانی چارەسەری نەخۆشیەکانی پرۆستات، بگات، کە بریتین لە گەورەبوونی پاك و لە شێرپەنجە.

بەشی دووەم

نەخۆشیەکانی پرۆستات

ئایا هەوکردنی پرۆستات نەخۆشیە یا کێشەیە؟

گەورەبونی پاکی پرۆستات شێرپەنجەی پرۆستات

رەنگە خوێنەر لەباسی توێکاری پرۆستاتدا ئەوەی بۆ دەرکەوتبێت کە خاڵی بەیەکگەیشتنی هەردوو کۆئەندامی میزو زاوزێیە، چونکە دەوری بەشی یەکەمی جۆگەی میز دەدات و راستەوخۆش دەکەوێتە ژێر میزڵدانەوە. لێرەوە تێدەگەین، کە نەخۆشیەکانی بە زۆری نیشانەکانی میزکردنی پێوەیە، هەرە کزەکەیان بریتیە لە لاوازی لە هەڵدانی میز یا زیادبونی ژمارەی چونە تەوالێت،و هەرە توندەکەشیان بریتیە لە پەنگخواردنەوەی میز یا خوێن لێ رۆیشتن لە میزەوە، یا کۆنترۆڵ نەکردنی میز کردن (میزە چۆڕێ) لەگەڵ ئەمەشدا

پرۆستات بەهۆی فەرمانەکەیەوە ئەندامێکە لە کۆئەندامی زاوزێ،و بەپێ ی ئەوەی هەدوو هاوێژە جۆگە لە ڕێگایاندا بۆ میزەڕۆ دەیبڕن،و لەبەر ئەوەش کە زۆر نزیکە لە کۆتایی لولەی گوێزەرەوەو تواوە چیکڵدانە بۆیە نەخۆشییەکانی نیشانەی نەخۆشییە سێکسیەکانیانی لەگەڵدایە وەك نەرمی رەپبون یا زوو رژان لەکاتی جوتبوندا، یا زیادبونی هروژاندنی سێکسی یا نەمانی ئارەزووی سێکسی. ..

لە لیستی ئەو نەخۆشیانەی کە توشی پرۆستات دەبن بە باشمان زانی ئەوانەیان دوربخەینەوە کە بە دەگمەن ڕوودەدەن،و تەنها زانیاری بنەڕەتی بدەینە خوێنەر کە پەیوەندن بە نەخۆشیە بەربڵاوەکانەوە کە بەردەوام لەسەر زمانی خەڵکین و بێ ئەوەی بەوردی لێ ی بزانن دەچنە ناویەوە، کە ئەوەش سیانن:

1. هەوکردنی پرۆستات بەهەردوو جۆرەکەیەوە : درێژخایەن و تیژ ڕەو.

2. هەڵئاوسان یان گەورەبونی پاك کە توشی ئەو پیاوانە دەبێت کە بەساڵاچوون.

3. وەرەمە پیسەکان کە لە پرۆستاتدا پەیدا دەبن (شێرپەنجە) گومانیش لەوەدانیە نیشانەی دیکەی دەگمەن هەن، یان هەندێکی دی کە پرۆستات دەبێتە بەشێك لە نەخۆشیەکی گشتی.

لێرەدا ئێمە بواری باسکردنی ئەو جۆرانەمان نیە.

هەوی پرۆستات

هەوی تیژی پرۆستات نەخۆشیەکە کەم ڕودەدات، ئەگەر چی دەگمەنیش نیە، کە بریتیەلە هێرشێکی میکرۆبی بۆ پرۆستات بەشێوەیەکی کتو پڕی بێ پێشەکی، نەخۆشی تەمەن ناوەراست بەزۆری هەست بە بەرزبونەوەی پلەی گەرمی جەستەی دەکات کە لەوانەیە بگاتە 40پلەی سەدی وموچرك و لەرز، وسەر یەشەو پشت یەشە هەر وەك ئەو کەسەی ئینفلۆنزا دەگرێت،و ڕەنگە هەندێکیش هەست بە سوتاندنەوە بکات لەکاتی میزکردندا. یا لەوانەیە هەست بە ئازارێکی قوڵی دیارینەکراو لە خواری سك و قولایی حەوزدا بکات، بەڵام لێنۆرینی کۆم بەهۆی پزیشکەوە، هەر کە دەستی بەر شوێنی پرۆستاتەکە کەوت بەهۆی ڕێکەوە، دەری دەخات کە قورسییەکی توند لە پرۆستاتدا هەیە،و نەخۆش هەست بە لاوازییەکی زۆر دەکات لە هەڵدانی میزدا، چونکە پرۆستاتە هەڵئاوساوەکە بەهۆی هەوکردنەوە لە سەرەتاکەیدا ڕێگەی میزکردن دەگرێت، بەزۆری لەم قۆناغەدا پزیشك هەندێك دژە زیندە (ئەنتی بایۆتیك)ی بوار فراوان واتە (ئەوانەی جۆرەها میکرۆب لەناو دەبەن) دەنوسێت و بەزۆریش نەخۆش بەم دەرمانانە چاك دەبێت و توندی نەخۆشیەکە بەرە بەرە کەم دەبێتەوەو گەرمی دەگەڕێتەوە ئاستی سروشتی و میز بە بێ گرانی یا ئازار دەردەپەڕێتە دەرەوە. لەوانەشە بارەکە بەم ئاراستەیەوە نەڕوات و ئازارەکە زۆرتر بێت گرانی میز کردن ببێتە پەنگخواردنەوەی توندی میز و پلەی گەرمیش لە نێوان پلەی سروشتی بەیانیان و پلەی بەرزی نارەحەتی ئێوارانداهاتوچۆ بکات، تا لێرەدا پزیشك دەزانێت کە هەوە توندەکە گۆڕاوە بۆ کۆبونەوەیەکی کێمی پرۆستات.

روشدەدات کە کێمەکە هەر لەخۆیەوە بتەقێتە ناو جۆگەی میزەوەو هەرچیەکی تێدا بێتە دەرەوە،و ئەمەش دەبێتە هۆی لێل کردنی میز لەگەڵ چاکبونی باری نەخۆشەکە بە گشتی

نەمانی تاو دەرچونی میز بە ئاسانی.

لەهەندێك باری دیکەدا پزیشك ناچار دەبێت بەهۆی نەشتەرگەرییەوەو لە ڕێگای میزەڕۆوە بیکاتەوە، یالە(ڕێگای ناوبینەوە، بەزۆریش ئەوە دەبێتە هۆی چاکبونەوەی تەواو،و بەدەگمەنیش هەوێکی درێژخایەنی لەگەڵدا دەبێت یا تەنینەوە میکرۆبیەکە بگاتە کۆئەندامی میز یا زاوزێ.

هەوکردنی درێژخایەنی پرۆستات:

ئەم نەخۆشیە توشی کەسانی تەمەن مام ناوەند دەبێت ورەنگیشە توشی لاوانیش بێت،گرنگترین شتێك لە دیاریکردنیدا بریتیە لە بونی کێم لە دەردراوی پرۆستاتدا کە پزیشك بەهۆی شێلانی پرۆستاتەوە لە ڕێگای دیکەوە دەستی دەکەوێت

دەردراوی سروشتی ژمارەیەکی کەم لە خانەی کێمی تێدایە، بەڵام ئەگەر لە پانزە خانە زیاتر بوو لەکاتی سەیرکردنی بە میکرۆسکۆب ئەوا حاڵەتەکە بە بوونی هەوێکی درێژخایەنی پرۆستات دادەنرێت.

ئەو هۆکارانەش کە دەبنە هۆی ئەم هەوە هەمە جۆرن‌و دەتوانین لەخوارەوە کورتیان بکەینەوە:

یەکەم: خوە سێکسیە نادروستەکان:

لە هەموویان گرنگتر زۆر سێکس کردنە، وەك لەو لاوانەدا دەبینرێت کە هاوسەرگیریان نەکردوە یا ئەو هەرزەکارانەی خویان بە دەسپەرکردنەوە گرتوە، چونکە ئەم خوە دەبێتە هۆی درێژکردنەوەیەکی ناویستی ئەو سوتاندنەوەیەی لەگەڵ هروژاندنی سێکسیدایە، سوتاندنەوە یەکەمین قۆناغەکانی هەوکردنە، چونکە دەبێتە هۆی لاوازکردنی توانای ئەو ئەندامەی دەسوتێتەوە بە هاتنی میکرۆب، هەر لەبەر ئەوەشە دەرهاویشتنی دەرەکی کە بە رێگایەکی سەرەتایی دادەنرێت لە قەدەغەکردنی سکپڕیدا، لە گرنگترین هۆیەکانی هەوکردنی درێژخایەنی پرۆستاتە.

دووەم: تێکچونی کۆلۆن

هەوکردنی پرۆستاتی درێژخایەن لەگەڵ کۆلۆنی دەماری یا درێژخایەن لە زۆربەی نەخۆشاندا، دێت، چونکە گومان لەوەدا نیە هەوی کۆلۆن دەبێتە هۆی سوتاندنەوەیەکی گشتی لەو ئەندامانەی لە حەوزدان، سەرەڕای توانای گواستنەوەی ئەو میکرۆبانەیە کە لە کۆلۆنەوە دەچن بۆ پرۆستات کە ئەو کاتە بۆتە خاڵێکی لاواز لەبەردەم هێرشی میکرۆبی دا.

سێیەم: ژیانی وەستاو

چەندەها جار تووشی حاڵەتەکانی هەوی درێژخایەنی پرۆستات دەبین لای ئەو فەرمانبەرانەی بە پشت مێزەوە دادەنیشن کە زۆربەی سەعاتەکانی کاری بەتەمەڵی یا بە نقوم بوون لەناو فایلەکاندا بەسەر دەبات، دانیشتن بۆماوەیەکی درێژ پرۆستات دەخاتە بەردەم سوتانەوەو ئەوەش دەرگا لەبەردەم هەوکردندا خۆش دەکات.

چوارەم: مەی‌و مادە هۆشبەرەکان

ئەوانەش دەبنە هۆی هەمان ئەو بەرئەنجامانەی لەئەنجامی سێکس کردنەوە پەیدا دەبن ئەگەر لە هۆکانەوە چوین بۆ نیشانەکان، ئەوا دەبینین هەندێك لەو نەخۆشانەی حاڵەتەکانیان بە هەوکردنی درێژخایەن دانراوە بەهۆی زیادبونی خانە کێمیەکانەوە لە دەردراوی پرۆستاتدا، لە راستیدا سکاڵایان لە نیشانەی هەمە جۆر هەیە کە یا پێکەوە دەردەکەون یا هەندێکیان لەو نەخۆشەدا یا لە یەکێکی دیکەدا دەردەکەوێت لەوانە:

یەکەم: نیشانە میزییەکان:

دیارترین ئەم نیشانانە هەستکردنی نەخۆشە بە سوتانەوەیەکی کەم لەکاتی میزکردنداو ئارەزوکردنێکی کت‌و پڕ بۆ میزکردن بێ ئەوەی بڕی ئەو میزەی لە میزڵداندا کۆبۆتوە پێویست بەم هەستە بکات. لەوانەیە نەخۆش هەست بە لاوازی هەڵدانی میزەکە بکات لە حاڵەتە توندەکانی هەوی درێژخایەن دا.

دووەم: نیشانە سێکسیەکان:

گرنگترینیان خێرا هەڵدانی تۆواوە (زوورڕژاندن) لێرەدا جێ ی خۆیەتی ئاماژە بەوە بکەین کە لە حاڵەتی سروشتی دا پێویستە هەڵدانی تۆاو بۆ دەرەوە لە پاش چوار تا حەوت خولەك پاش دەستکردن بەکارە سێکسیەکە بێتە دەرەوە. لەوانەشە زوو رژاندن لەو هۆکارانە بێت کە ژیانی ژن‌و مێردایەتی دەخەنە تالوکەوەو هەمیشە دەبێتە هۆی نارەحەتی لەنێوان ژن‌و مێردا، چونکە لەو بارەدا ژن مێردەکەی بە خۆپەرست تاوانبار دەکات،و رەنگە هەستی ژنەکە بە شکستی لەپاشدا وای لێ بکات پەیوەندیە سێکسیەکە رەفز بکاتەوە، کە ئەوەش دەبێتە هۆی نەمانی ئەو هێزە سێکسیەی لەپیاوەکەدا ماوە، لەبەر ئەوەی دەکەوێتە ژێر کاریگەری هۆکاری دەرونی کپکەرەوە، لێرەوە

Prostate cancer

لاوازی ڕەپبون پەیدا دەبێت وەك كۆتاییەكی تراژیدی لەبەر دوبارەبونەوەی شكستیو ئاژاوەی نێوان ژنو مێردەكە.

سێیەم ئازارەكان:

لەوانەیە ئازارەكە گشتگیر بێت لەناوچەی نێوان كۆمو وەتەدا یا لە خواروی سك یا پشتدا یان لەوانەیە بڵاو بڵاو بێتو بەناوچەكانی دیكەدا بڵاوببێتەوە وەك ئازارەكانی ڕۆماتیزمو جومگەكانو ماسولكە.

چوارەم: نیشانە دەرونیەكان:

لەوەپێش ئاماژەمان بەو نیشانە دەرونیانە دا كە لە ئەنجامی تێكچونی فەرمانە سێكسیەكاندا پەیدا دەبن، ڕەنگە لێرەدا ئەوەی بخەینە سەر كە سەرنج دەدرێت ئەو كەسانە مەیلێكیان بۆ خەفەتباری دەبێت تا ڕادەی خۆكوشتن یا هەوڵدان بۆی، بەتایبەت ئەو كاتەی هەستی خەماوی زاڵ دەبێتو لە هەموو كۆنترۆڵێك دەردەچێت، هەندێك لەو بروایەدان كە خەمۆكیەكە بە تایبەتی كاتێك وەرسی وكارنەكردنو سلبیەتی لەگەڵدا دەبێت دەبێتە هۆیەكی ئەو هەوە درێژخایەنەی پرۆستات كە هیچ بەرئەنجامێكی نابێت، لەم بارەیەوە سەرنج دراوەتە ئەو زیندانیانەی كە چەند ساڵێكی ڕەبەق لە زینداندا بەسەر دەبەنو دەركەوتوە هەوی درێژخایەنی پرۆستاتیان تیادا زۆرە، گومان لەوەدانیە زۆرێك لەوانە هەستیان بە شكستیەكی زۆر كردوە دوای بەربونیانو كاتێك پاش ئەم هەموو ساڵە بەندیە

روبەڕوی ژنەكانیان بونەتەوە.

هیچ پزیشكێكی بە ئینساف لەوانەی كار لە پزیشكی جۆگەكانی میزو نەخۆشیە زاوزێیەكاندا دەكەن ئەوە بڵێن كە بە تەواوی دڵنیان لەو هێلە چارەسەریەی بۆ چارەسەری هەوی درێژخانی پرۆستاتی نەخۆشیەكانیان گرتویانەتە بەر یا بەرئەنجامەكانیان لە سەدا سەدە بۆگەیشتن بە چاكبونەوەی تەواو ونەگەڕانەوەی نەخۆشیەكە یا نیشانەكانی.

ڕێورەسمی پزیشكی وا ڕەچاو دەكرێت كە بەدوای ڕێگای چارەسەری دیاریكراودا بچنو ڕەچاوی حاڵەتەكە بە شیكردنەوەی دەردراوەكان بكەنو ڕادەی بەرەو چاكی لەنیشانەكاندا هەڵسەنگێنن.

گومان لەوەدا نیە كە یەكەم هەنگاوەكانی چارەسەر بریتیە لە لێنۆرینێكی تاقیگەییو چاندنی میكرۆب بۆ دەردراوەكانی پرۆستات بۆ دیاریكردنی جۆری میكرۆبەكە هەروەها ئەو دەرمانەی كە لەوانەیە بنەبری بكات.

لەم بارەیەوە دوو خاڵی گرنگ هەیە:

خاڵی یەكەم :پێویستە بزانرێت كە دەرمانە دیاریكراوەكە ماوەی چارەسەركردنی پێ ی زۆرتر دەخایەنێت لەوەی كە چارەسەركردنی ئەو هەوانەی توشی ناوچەكانی دیكەی لەش دەبن، پێویستیانە، چونكە پرۆستات ڕژێنێكی ئاڵۆزی پەلدارەو گەلێك ڕیشاڵو ماسولكە دەوری داوەو هەر هەوێك تیایدا روبدات دەبێتە هۆی كەم گەیشتنی خوێن بەزۆر ناوچەی. خوێنەكەش خۆی دژە زیندەكە (ئەنتی بایۆتیكەكە)و تەنە بەرگریكارەكان هەڵدەگرێت بۆ گۆڕەپانی روبەروبونەوەی میكرۆبەكان.

خاڵی دووەم :لەسەر خاڵی یەكەمە :ئەویش ئەوەیە كە پێویستە پزیشك خۆی دوربخاتەوە لە بەكارهێنانی ئەو دەرمانانەی كەكاریگەری لاوەكیان هەیە، بە تایبەتی كۆمەڵەی (ئەمینۆ گلوكۆساید) لە ترسی كاریگەرییان لەسەر گوێیو گورچیلەكان ئەگەر نەخۆش بۆماوەیەكی زۆر بەكاری هێنان.

بەتەنهاش ئەنتی بایوتیك بەس نیە بۆ ئەوەی نەخۆش

لە زۆربەی حاڵەتەکاندا چاك بێتەوە، چونکە زۆر جار پزیشك ناچار دەبێت کە چارەسەری جێگەیی (لۆکالی) بەکاربهێنێت وەك شێلانی پرۆستاتو دڵۆپاندنی پاکژکەرەوەکان لەناو جۆگەی میزدا،و گەرمکردنەوە بە شەپۆلە کورتەکان ئەوەش بۆ ئەوەی نەخۆشەکە لەو دەردانانە رزگاری بێت کە بە میکرۆبەکانەوە پیس بوونو هانی سوری خوێنی ناو پرۆستاتیش بدات.

گومان لەوەش دانیە کەرێژەیەکی بەرز لە حاڵەتەکان شیکاری دەری دەخات کە کێمێکی زۆریان تێدایە،و لەپاشیشدا چاندنی هیچ جۆرە میکرۆبێك دەرناخات، لەوانەیە ئەو جۆرە حاڵەتانە بە چارەسەری جێگەیی چاك ببنەوەو لەوانەشە بەچارەسەر وەرگرتنی هۆورمۆنی تێستۆستیرۆن باش ببن.

لەهەندێك حاڵەتی کەمدا هەوی درێژخایەنی پرۆستات دەبێتە هۆی تەسکبونەوەی جۆگەی میز بە تایبەتی لەو بەشەی دا کە پرۆستات دەبرێت، ئەوەش لەبەر زۆربونی ریشاڵ لە دەوری لە ئەنجامی هەوەدرێژخایەنەکە، ئەو کاتە پزیشك ئامۆژگاری لابردنی دەکات لە رێگای ناوبینەوە بۆ ناوچەی ملی میزڵدانی بە ریشاڵبوو. بەڵام ئەم ئەگەرە دەگمەن روودەداتو پێویستە بە ئاگادارییەکی زۆرەوە سەیر بکرێت، هەروەها پێویستە تەسکبونەوەکە گەیشتبێتە ئەو رادەیەی کە کار دەکاتە

کاتێك خۆی دەبینێتەوە ناتوانێت سکاڵاو نارەحەتیەکانی نەخۆشەکەی نەهێڵێت لەگەڵ ئەوەی هەرچی چارەسەر هەیە دەیداتێ تا ئێستاش لێنۆرگەی پزیشکەکان جەنجاڵن بە حاڵەتەکانی هەوی درێژخایەنی پرۆستاتەوە کە وەڵامیان بۆ چارەسەرەکان نەداوەتەوەو حاڵەتەکانیان بۆ ماوەیەکی کورت نەبێت چاك نەبوەو لەپاشتردا سەر لەنوێ بۆیان گەراونەتەوە بە دەستپێکردنەوەیەکی خراپتر لە پێشو.

رەنگە هۆکاری شارەوەی پشت ئەم سەرنەکەوتنە دوبارەبۆوەوەیە بریتی بێت لە فەرامۆشکردنی ئەو راستیەی کە توێژینەوەکان دڵنیامان دەکەنەوە،و کورتەکەشی ئەوەیە کە هەوی درێژخایەنی پرۆستات یەك نەخۆشی نیە بەڵکو سێ نەخۆشیە هەریەکەیان لەگەڵ ئەوی دی جیاوازە، ئەگەرچی هەمویان لە هەندێك نیشانەو هێمادا بەشدار دەبن.

نەخۆشی یەکەم: بریتیە لە هەوی میکرۆبی درێژخایەنی پرۆستاتو تیایدا نیشانەکانی میزکردن بەسەر ئەوانی دیدا زاڵە، سکاڵای نەخۆش زیاتر بەدەست سوتاندنەوەی جۆگەی میز و ژمارەی جارەکانی میزکردنەوەیەو هەندێك جاریش بەدەست میز هاتنە دەرەوەوە، ئەم نیشانانە بەشێوەی نۆبەی دوبارەبوەوە دەبێتو لەگەڵیشیدا بونی کێم لە میزداو میکرۆب لەهەمان ئەو جۆرەی لە

سەر توانای میزڵدان بۆ بەتاڵبونەوەی تەواوی میزو بوبێتە هۆی سکاڵایەکی زۆری نەخۆش لەکاتی میزکردندا بۆ ئەوەی ببێتە بیانو بۆ ئەو نەشتەرگەریەی باسکرا.

نەخۆشی یا کێشە؟

هەوی درێژخایەنی پرۆستات لە نەخۆشیە ترسناکەکانە، هەرمشە لەژیان ناکات، نەخۆشەکەش پێویستی بەوە نیە لەجێگادا بمێنێتەوە،و رێگەشی لێ ناگرێت کاری خۆی بکاتو چالاکی ئاسایی لە ژیاندا جێ بەجێ بکات لەگەڵ ئەوەشدا نەخۆشیەکە نارەحەتی بۆ نەخۆشەکە دروست دەکاتو پزیشکی چارەسازیش دەخاتە رامانو هەست بە شکست خواردنەوە

شیکاری دەردراوی پرۆستاتدا دەردەکەوێت.

ئەوەی جێ ی گومان نیە ئەوەیە کە پرۆستات بە پێکهاتوە ئاڵۆزەکەی وەك هێلانەیەك یا وەکرێك دادەنرێت کە تیایدا میکرۆبەکان لە ناوچەیەکدا ماوە ماوە خۆیان دەشارنەوەو هێرشی دیاریکراو دەکەنە سەر ناوچەی ملی میزڵدانو بەشی دواوەی جۆگەی میز. ئەم جۆرەیان بە چارەسەری ئەنتی بایوتیکەکان بەتاکی یا لەگەڵ چارەسەری جێگەیی دا کە لەوەو پێش ئاماژەمان پێ دا، چاك دەبێتەوە.

نەخۆشی دووەم: بریتیە لە هەوی نامیکرۆبی،و نزیکەی لەسەدا

پەنجای سەرجەمی حاڵەتەكان پێكدەهێنێت، واتە لەوەی پێشەوە زۆرترە،و تیایدا نەخۆش هەندێك لە نیشانەكانی میزی دەبێت ئەگەرچی تێكچونە سێكسیەكان لە ریزی هەرە پێشەوەن تیایدا،و لێنۆرینی دەردراوی پرۆستات ژمارەیەكی زۆر لە خانەی كێمی دەردەخەن كە ژمارەیان لەوانەی هەوی میكرۆبی زیاترە، بەڵام چاندنی دەردراوی پرۆستات لە تاقیگە بونی هیچ میكرۆبێك تیایدا دەرناخات.

پزیشكەكان زۆر بەباشی دەزانن كە روودەدات هەندێك جار لە چاندنەكەدا میكرۆب دەربكەوێت بەڵام لەو جۆرە نیە كە نەخۆشیەكە دروست بكات، بەتایبەتی چونكە هەندێك میكرۆب بێ زیانەوە هەندێك جار لە بەشی كۆتایی جۆگەی میزدا دەژین و، لەوانەشە چوبنەتە ناو دەردراوی پرۆستاتەكەوە لەكاتێكدا كە پیایدا دەروات بەتایبەتی لەكاتی وەرگرتنی نمونەكە بۆ شیكاری دا بێ ئەوەی هۆیەك بێت بۆ هەوكردن یان كێم پەیداكردن، گومانیش لەوەدا نییە كە ئەم جۆرە حاڵەتانە نا میكرۆبین.

لەگەڵ ئەوەدا هەندێك لە پزیشكە چارەسازەكان ئەم حاڵەتە دەقۆزنەوەو نەخۆشەكە پڕدەكەنە ئەنتیبایۆتیكەكان، لەپاشدا رووبەرووی راستیەكە دەبنەوە، ئەویش ئەمەیە كە كێمەكە كەم ناكاتو لەناوناچێت،و نیشانەكانیش وەك خۆیان دەمێننەوە، وا دەردەكەوێت كە ئەنتی بایۆتیكەكان بەدوای تارماییەكی خەیاڵیو سەرابێكی خەڵەتێنەردا دەڕۆن.

هەوكردنی نامیكرۆبی نیوەی ژمارەی ئەو حاڵەتانە پێكدەهێنێت كە پێیان دەڵێن هەوی درێژخایەنی پرۆستاتو ئەویش بەرپرسی ژمارەی ئەو حاڵەتانەیە كە چارەسەری جۆری وەرناگرن، هەر ئەوەشە هۆكاری كەڵەكەبووی ئەو هەموو نەخۆشەی لەلێنۆرگەكان كۆدەبنەوەو لەپزیشكێكەوە دەچن بۆ یەكێكی دی، و سكاڵاكانیشیان هەموو ئەو ژمارە زۆرەی شیكاریو چاندنی دەردراوەكانو دانیشتنەكانی شێلانو دڵۆپاندنی ماددە پاكژكەرەوەكانو تیشكی شەپۆلە كورتەكانە، بێ هیچ سوودێك. بەراستیش ئەم نەخۆشیە تائێستا بێ هۆیە، وتائێستاش پزیشك پێویستی بەوەیە یاناچارە كە چارەی هەر حاڵەتە لەسەر جۆری نیشانەكانی بكات لەوانەشە چارەسەرەكە بەكارهێنانی دژە ناستیرۆیدییەكانی هەوكردن بگرێتەوە، یا هێوركەرەوەكانی ئازار، یا ئەو دەرمانانەی كاریگەرن بۆ حاڵەتە دەروونیەكان، و لەحاڵەتی زاڵێتی نیشانە سێكسیەكانیشدا، ئەوا بەكارهێنانی نێرە هۆرمۆن (تێستۆ ستیرۆن) دەبێتەهۆی باشكردنێكی ئاشكرا. ئەوەی دڵخۆشی پزیشكو نەخۆشەكەش پێكەوە دەدات ئەوەیە كە پزیشك ئەوە بۆ نەخۆشەكە روون بكاتەوە كەئەو هەوكردنە زۆرتر لە هەوكردنی جومگەكان دەچێت، و هیچ چارەسەرێكی بنەڕەتیشی نییە، بەڵكو هەمیشە ئەوە هەیە كە دەتوانرێت كاربكرێت بۆ سووكركردنی ئازارەكانو ئەگەری راهاتنو ژیان لەگەڵ نارەحەتیەكانمان هەرچی نەخۆشی سێیەمە ئەو حاڵەتانە دەگرێتەوە كە تیایدا نەخۆش سكاڵا لەدەست گرانی میزكردنو ئازارەكانی میزڵدانو كۆمو تورەگەی گونو ناوچەی نێوان كۆمو گونو خوارەوەی پشت دەكات، و لەوانەشە هەموویان یا هەندێكیان لەئەنجامی كاری سێكسی دا زیاد بكەنو بەشیكاریش دەركەوتووە كە میزو دەردراوی پرۆستات هیچ كێمو هیچ میكرۆبێكیان تێدا نییە.

دیسانەوە ئەم نەخۆشیەش هیچ هۆكارێكی دیار نییە؟، و زۆربەی پزیشكەكانیش پاش لێنۆرینو سەیركردنی ئەنجامی شیكارییەكان، دوو دڵن لەوەی كە نەخۆشەكە یا لەخۆیەوە دەڵێت نەخۆشە یا تووشی حاڵەتێكی دەروونی بووە، بەڵام هەندێك لە توێژەران ئەم ئازارانە دەگەرێننەوە بۆ جۆرێك لە هەوی ئەو ماسولكانەی لەناو حەوزدان كەبە هۆی گرژكردنێكی كوڵنجییەوە ئەو ئازارە دروست دەكەن، و رەنگە بەهەندێك لەو دەرمانانەی كە ماسولكە خاودەكەنەوەو گرژی ناهێڵن كەسەكە هەست بە باشیو چاكبوونەوەو بكات، یا ئەو دەرمانانەی كە كاریگەرییان لەسەر سەنتەرەكانی وەرگرتنی ئازار هەیە لە كۆئەندامی دەماردا.

بەكورتی:

1. هەوكردنی پرۆستات نەخۆشییەكی زاوزێیی نییەو توشبون لە رێگای كاری سێكسیەوە ناگوێزرێتەوە.

2. لەوانەیە هەوی درێژخایەنی پرۆستات ببێتەهۆی تێكچوون لە فەرمانە سێكسیەكاندا، هەرچی نیشانەكانی میزكردن لەنێوان سوتاندنەوەیەكی كەم یا مامناوەنددا دەبێت لەكاتی میزكردندا.

3. سوتاندنەوەی توند یا میز رۆیشتن یا لێڵ بوونی ئاشكرای میز لەنیشانەكانی هەوی درێژخایەنی پرۆستات نین،

ئەگەر هەبوون پێویستە نەخۆش یەكسەر راوێژ بە پزیشك بكات.

4. هەوی درێژخایەنی پرۆستات نابێتە هۆی نەزۆكی لە نێردا،و تائێستا بوونی میكرۆبەكان یا كێم لەدەردراوی پرۆستات دا نەسەلمێنراوە كەكاربكاتە سەر چوستی شلەی تۆواو تا راددەی منداڵ نەخستنەوە.

5. ژیانی دروستیو خۆبەدوورگرتنی تەواو لە خواردنەوەی مەیو خۆراكە لادەرەكان، چالاكییەكی وەرزشی مامناوەند، بەشێكی سەرەكین لە چارەسەری هەوی درێژخایەنی پرۆستات.

سەرچاوە: د. عادل عمر: أمراض البروستاتا القاهرة دارالشروق ط.1 2001

کاریگەری تەلەفزیۆن بۆ سەر رەفتاری منداڵ

سۆزان جەمال

منداڵێکی تەمەن هەشت ساڵ زۆر ئالودەی تەماشاکردنی تەلەفزیۆن بوو بەشێوەیەك رۆژانە تەماشای چەند زنجیرەیەکی فیلم کارتۆنی دەکرد، حەزی لەو فیلمانە بوو کەپاڵەوانەکانی خاوەن هێزو توانای تایبەتین، ئەم منداڵە رۆژێك لەپارکێکدا کەسواری جۆلانە بوو بوو ئەگەر دایکی لەو شوێنەدا لێوەی نزیك نەبوایە لەوانە بوو تووشی کارەساتێکی ناخۆش بوایەو زیانی بەجەستەی خۆی بگەیاندایە، چونکە کاتێك سواری جۆلانەکە بوو بوو بەو پەڕی هێزی خۆی گوژمی دەداو خەیاڵی لەوە دەکردەوە بەجۆلانەکەوە چەند جوڵەیەکی سەیرو سەرنجراکێشەر ئەنجامبدات کەبێگومان لەم بیرکردنەوەیەدا دەیویست لاسایی یەکێك لەو فیلمە کارتۆنانە بکاتەوە کەپاڵەوانەکانی سێ کچی هەرزەکاری خاوەن توانای جوڵەیی تایبەتی و ئەفسوناوی ناوەزە بوون.

لەدەفتەری تێبینیەکانی منداڵێکی دیکەدا ئەم چەند دێرەم بەرچاو کەوت کە لەدوای بینینی یەکێك لەبەشەکانی فیلمی هاری پۆرتەر نوسیبووی:

"زۆر بێزارم لەم وڵاتە، حەزم لەوڵاتی ئەفسانەکانە، حەزم لەقوتابخانەکەی خۆم نییە، دەمەوێت بچمە قوتابخانەی سیحربازی و وەك هاری پۆرتەر توانای هەموو شتێکم هەبێت و لەوێش دەبمە هاورێی هاری پۆرتەر و سیحری لێوە فێر دەبم".

لێرەوە کاریگەری تەلەفزیۆن بۆ سەر بیرکردنەوەو رەفتاری منداڵ ئاشکرادەبێت، چونکە تەلەفزیۆن یەکێکە لەهۆکارە سەرنجراکێشەرەکانی راگەیاندن کە بەجیاوازی تەمەن و گۆڕانی سەردەمەکان بەردەوام ژمارەیەکی بێشومار لەبینەری هەیە، ئەمەش لەوانەیە بۆ ئەوە بگەڕێتەوە، ئامێرێکە بەتەواوەتی وێنەو دەنگ وەك چۆن لەواقیعدا هەن دەگوێزێتەوە، هەروەها هەستەکانی بینین و بیستن هەردووکیان بەشداری دەکەن لەوەرگرتنی پەیامەکانیدا بەپێچەوانەی رادیۆو رۆژنامەوە، ئەمە وایکردووە زۆرترین وەرگر بۆ لای خۆی رابکێشێت و لەنێوانیاندا منداڵان کە هەر لەتەمەنێکی زوەوە جەماوەرێکی گەورەی تەلەفزیۆن پێکدەهێنن، بەپێی زانیارییەکانی ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ پزیشکی منداڵان (AAP) [1] 70 ٪ منداڵان لەساڵێکدا 900 سەعات لەقوتابخانە دەمێننەوەو نزیکەی 1.023 سەعاتیش لەبەردەم تەلەفزیۆندا بەسەردەبن ئەمە لەکاتێکدا بەپێی رێنماییەکانی (AAP) منداڵانی خوار دوو ساڵ پێویستە بەهیچ شێوەیەك لەبەردەم شاشەدا (شاشەی تەلەفزیۆن،DVD،یاری ڤیدیۆیی،کۆمپیوتەر) کات بەسەر نەبن، چونکە دوو ساڵی یەکەمی تەمەن ماوەیەکی یەکلاییکەرەوەیە لەژیانی منداڵداو بەتایبەتی لەگەشەو پەرەسەندنی مێشکیدا، تەلەفزیۆن لەوانەیە ببێتە رێگر لەبەردەم کردارەکانی

دۆزینەوەو گەڕان و پەیبردن و فێربوونی منداڵ و بەسەربردنی کات بەیاریکردن لەگەڵ دایك و باوك و خوشك و براکانی یان هاوتەمەنەکانی کەسەرجەم ئەمانە یارمەتی منداڵ دەدەن لەپرۆسەی پەرەسەندنی تواناو بەهرەمەندی و شارەزاییەکانی لەژیانداکە لەرێگەی گەشەی مەعریفی و فیزیکی و کۆمەڵایەتی و سۆزدارییەوە بەرێوەدەچن.

(سارسۆن پێی وایە فێربوون لەرێگەی تەماشاکردنەوە لەوانەیە دوو کاریگەری بەرفراوانی هەبێت، یەکەمیان: فێربوون لەرێگەی بینینەوە گواستنەوەی وەڵامدانەوە نوێیەکان یان نامۆکان ئاسان دەکات، دووەم: فێربوون لەرێگەی بینینەوە لەوانەیە ئەو وەڵامدانەوانەی خۆیان لەمرۆڤی بینەردا هەن بەهێز یان لاواز بکات. ...بۆیە تەلەفزیۆن کاریگەرییەکی بەهێزی لەسەر فۆرمەلەبوونی رەفتار هەیە تا ئەو کاتەش بەبەڵگەی زانستی ئەوە دەسەلمێنرێت تەماشاکردنی توندوتیژی لەتەلەفزیۆندا نابێتە هۆی هاندانی منداڵ بۆ نواندنی رەفتاری توندوتیژی و شەرانگێزی، پێویستە درك بەئەگەری روودانی ئەو مەترسیە بکەین کەئەم ئامێرە دروستیدەکات هەرچەندە خۆی هۆکارێکی تەرفیهی راگەیاندنە)[2]. راکان دەربارەی کاریگەری نێگەتیڤی تەلەفزیۆن بۆ سەر منداڵ زۆرو جۆراوجۆرن لەنێوان زیادەرۆیی لەوەسفکردنی تەلەفزیۆن وەك ئامێرێکی مەترسیدار بۆ سەر نەشونماکردنی تۆوی توندوتیژی و لادان لەرەفتارو دەروونی منداڵدا، رای دیکەش هەن بەتەواوەتی پێچەوانەن کەپێیان وایە زیادەرۆیی دەکرێت لەوەسفکردنی کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی منداڵ.

کاریگەری نێگەتیڤی بۆسەر منداڵ:

ناتوانین بەشێوەیەکی یەکلاییکەرەوە بریار لەسەر تەلەفزیۆن بدەین و بەئامێرێکی خراپ یان هاندەر بۆنواندنی رەفتاری شەرانگێزی لەمنداڵدا، دای بنێین، بەڵام دەکرێت بڵێین دەبێتە هۆی وروژاندنی سیفەتی شەرانگێزی و توندوتیژی لەمنداڵدا ئەگەر هۆکاری یارمەتیدەری هەبوو، بۆنمونە بێبەشبوونی منداڵ لەسۆزی یەکێك لەباوان و چاودێری و ئامێزی گەرمی خێزان و ئازاردان و چەوساندنەوەو فەرامۆشکردن، (زۆرێك لەو لێکۆڵینەوانە هەن جەخت لەوەدەکەن رەفتاری لادەرو سەرپێچیکەری منداڵ بنەمای قوڵتری لەکەسێتی منداڵدا هەیە، واتە کۆمەڵێك فاکتەری کۆمەڵایەتی و سایکۆلۆژی رۆڵ دەبینن لەدروستبوونیداو فیلمەکانی توندوتیژی و تاوانکاری لەوانەیە یەکێك بن لەو فاکتەرانە)[3]. هەروەها ناشتوانین بەشێوەیەکی یەکلاییکەرەوە بڵێین تەلەفزیۆن لەهەموو فاکتەرێکی نێگەتیڤ بۆسەر رەفتاری منداڵ بەدەرەو بێخەم لەژووری منداڵەکەتدا ئامێرێکی تەلەفزیۆن دابنێ و کۆنترۆڵەکەی بدەرە دەست خۆی، چونکە هەندێك پێیان وایە تەلەفزیۆن کاریگەرییەکی زۆر نێگەتیڤی بۆسەر منداڵ هەیەو منداڵ فێری توندوتیژی و شێوازەکانی تاوان، دەکات و دەڵێن: (ئەگەر زیندان بۆهەرزەکاران وەك کۆلیجێك وابێت بۆفێربونی تاوان، ئەوا تەلەفزیۆن قوتابخانەی ناوەندییە بۆ فێربوونی لادان) [4].

کاتێك تەلەفزیۆن بەشێوەیەکی نێگەتیڤ کاردەکاتە سەر منداڵ و توندوتیژی فێردەکات یان نواندنی توندوتیژی بەلایەوە ئاسان دەکات و وەك کارێکی پاڵەوانێتی لێی دەروانێت مەرج نییە رەفتاری لادەرو سەرپێچیکەرانەی بگاتە ئەو ئاستەی کەسێك بکوژێت، بەڵام ئەومنداڵە چێژ وەردەگرێت کاتێك لەخوشك یان برایەکی بچوکی خۆی دەدات و بەڵکو خۆی لەسەر

ئەوان تاقیدەکاتەوە تا ئەوکاتەی لەگەڵ هاوتەمەنەکانی خۆیدا دەکەوێتە ناکۆکییەوە ئەوکاتە شەق هاویشتن‌و کەللە هاویشتن‌و نواندنی رەفتارو جووڵەی کاراتی ئاسا بەلایەوە ئەوپەری ئازایەتییەو بەتایبەتی کاتێك ژمارەیەك لەهاورێکانی فیکەی بۆ لێدەدەن‌و بەدەنگی بەرز ناوی دەهێنن‌و بانگی دەکەن، ناوکی کێشەکەو مەترسی پەرەسەندنی حاڵەتەکە لەم خاڵەدا کۆدەبێتەوە، چونکە منداڵ لەم کاتەدا هەست بەشەرمەزاری‌و بەزەیی ناکات ئەگەر لووتی هاورێکەی پرخوێن کرد، بەڵکو بەپێچەوانەوە سنگ دەردەپەرێنێت‌و خۆی بەکورە ئازاکە دەزانێت، دەگمەن نین ئەو حاڵەتانەی کەئەم شەرانەی منداڵی بۆ قۆناغی هەرزەکاری‌و قۆناغەکانی دواتر دەگوێزرێنەوەو ئەو منداڵە بەتەواوەتی دەبێتە کەسێکی لادەرو سەرپێچیکەرو هەموو گەرەك‌و قوتابخانەو خێزان‌و هاورێکانی بەکەسێکی شەرانگێزو شەرانی وەسفی دەکەن‌و زۆرێك لەکەسانی دەوروپشتی تا بۆیان بکرێت خۆیانی لێ بەدوور دەگرن، (لێکۆڵینەوەکەی ئیرۆن Eron) ئاشکرای دەکات ئەو منداڵانەی لەتەمەنی هەشت ساڵیدا زۆر تەماشای توندوتیژی‌و شەرانگێزی دەکەن لەئامێری تەلەفزیۆنەوە، لەتەمەنی نۆزدە ساڵیدا بەراستی ئارەزوویان بۆ شەرانگێزی دەبێت، هەروەها Meleod,Chaffee یش هەمان ئەنجامیان دەستکەوتووە کەئاماژە دەدەن بەبوونی پەیوەندی جەوهەری لەنێوان ئەو ماوەیەی کەمنداڵ لەتەلەفزیۆنەوە تەماشای شەرانگێزی دەکات لەگەڵ ئاشکراکردنی شەرانگێزی، بەدوورخستنەوەی کاریگەری هۆکارە کۆمەڵایەتی‌و ئابووریەکان‌و ئاستی فرمانە ئەقڵیەکان‌و سەرجەم پەیوەندییە خێزانییەکان) [5].

ئەم منداڵە شەرانگێزە کاتێك لەگەڵ کەسێکی لەخۆی بەهێزتر دەستەویەخە دەبێت، بۆئەوەی پارێزگاری لەو وێنەیە بکات کەلای هاورێکانی‌و لەمێشکی خۆیدا دروست بووە واتە وێنەی کورە ئازاکە ناچارە پەنا بۆ هۆکاری دیکەی شەرکردن بەرێت وەك بەکارهێنانی چەقۆو بۆکس خەنجەرو زنجیرو جۆرەها هۆکاری دیکەی بریندارکردن‌و ئازار گەیاندن.

روانگەی دەروون شیکاری سەبارەت بەکاریگەری نێگەتیڤی تەلەفزیۆن بۆسەر منداڵ بەمشێوەیەیە: (لەوانەیە رووبەرووبوونەوەی توندوتیژی تەلەفزیۆنی لەلایەن منداڵەوە بەسوود بێت، چونکە دەبێتە دەروازەیەکی هەڵچوونی بۆ دەرچوونی شەرانگێزی منداڵ... هەروەها لەگەڵ ئەوەشدا کەتوندوتیژی تەلەفزیۆنی لەوانەیە شەرانگێزی شاراوەی ناوخەیاڵی منداڵ زیاد بکات، بەڵام شەرانگێزی دەرکەوتوو لەمنداڵدا کەمدەکاتەوە) [6]، بەڵام هەندێجار توندوتیژی تەلەفزیۆن بەشێوەیەك پەخش دەکرێت یان نمایش دەکرێت کەبانگەشەی لاسایی کردنەوەیی‌و هاندانی منداڵ دەکات بۆ دووبارەکردنەوەی، چونکە وەك یاری یان چالاکییەکی جووڵەیی سەرنج راکێشەر ئەنجامدەدرێت‌و ئەو کاراکتەرە پەنا بۆ ئەم کارانە دەبات بۆ دەستکەوتنی هەر شتێك کە بەسروشتی‌و بێ توندوتیژی بۆ نایەتە دی، لەلایەکی دیکەوە فیلمەکانی توندوتیژی لەتەلەفزیۆندا منداڵ فێردەکات شەق‌بۆکس‌لێدان ئاسایی‌و سروشتین ئەگەر لەلایەن کەسانی باشەوە ئەنجام بدرێن بۆ مەبەستی بەرگری‌و گەیشتن بێت بەئامانجێکی تایبەتی زۆرجاریش منداڵ دەبینێت ئەگەر ئەم کارانە لەلایەن کەسانی خراپیشەوە ئەنجامبدرێن لێپرسینەوەیان بەرامبەر ناکرێت، ئەمەش خۆی لەخۆیدا شەرعیەتدانە بەپراکتیزەکردنی شەرانگێزی‌و منداڵ کاتێك لەبراکەی یان هاورێکەی دەدات بەمافی خۆی دەزانێت‌و خۆیشی بەخراپ دانانێت.

ئێمە ناتوانین بەشێوەیەکی یەکلاییکەرەوە شەرانگێزی‌و توندوتیژی لەژیانی منداڵدا بسرینەوە، بەڵام دەتوانین زۆر بەسادەیی وانەیەکی پێ بدەین کەسەرجەم سروشتی ژیان هەرلە ئەزەلەوە تائەم سەردەمە لەخۆی گرتووە، ئەویش بوونی دووهێزە یان دووجەمسەرە لەژیانی مرۆڤداو تەواوی دونیادا، جەمسەرێکی یان هێزێکی خێرخواز لەگەڵ جەمسەرێکی یان هێزێکی شەرخواز، ئەم دووهێزە بەردەوام لەململانێدان، بەڵام زۆرکات یان دواجار سەرکەوتن بۆ جەمسەرە خێرخوازەکەیە، چونکە ئامانجی ژیان‌و ئاوەدانی‌و ئاشتی‌و ئاسودەییە لەسەر هەسارەی زەوی، بەردەوامیش هێزی شەرخواز ئارەزووی وێرانکاری‌و نەهامەتی‌و کارەسات‌و دەردو نەخۆشی دەکات تەنانەت بۆهاوتوخمەکانی خۆیشی لەمرۆڤ. ئەمە حەقیقەتێکی سادەیە دەکرێت لەرێگەی گێرانەوەی بەسەرهات‌و رووداوی رۆژانەو لەکاتێکدا منداڵ تەماشای بەرنامەکانی تەلەفزیۆن دەکات وورد وورد ئەمانەی بۆ روونبکەیتەوەو زیرەکانە رێنمایی بکەیت بێئەوەی هەست بەبێزاری بکات، هەروەها دەتوانیت باسی ئەوەی بۆ بکەیت مرۆڤ هیچی لەرەفتاری توندوتیژی‌و شەرانگێزی دەستناکەوێت، بەڵکو گرنگترین شتی لەدەست دەچێت کەخۆشەویستی کەسانی چواردەوریەتی، پاشان دەکرێت منداڵ فێربکرێت کە بەدەر لەزمانی توندوتیژی‌و شەرانگێزی، مرۆڤ زۆر رێگەوشێوازی دیکەی بۆ رێککەوتن‌و

لێکحاڵیبوون و مامەڵەکردن لەگەڵ یەکدیدا، هەیە.

لەتەواوی ئەم تێزانەدا خواستمە بڵێم پێچەوانە بوونەوەی فرمان و ئەرکی تەلەفزیۆن واتە کاتێك لەئامێرێکی بەسوود بۆ وەرگرتنی زانیاری و بەسەربردنی کاتێکی خۆش بۆ ئامێرێکی تێکدەر و مەترسیدار بۆ سەر ڕەفتار و کرداری منداڵ دەگۆڕێت، ئەم گۆڕانە لەبنەڕەتدا بۆ خێزان و ژینگەی کۆمەڵایەتی منداڵ دەگەڕێتەوە و ئامێری تەلەفزیۆن تەنیا ڕۆڵی ناوەندێکی هەژێنەر دەبینێت، بەو واتایەی ئەستەمە منداڵ تەنیا بەهۆی ئەم ئامێرەوە ببێتە کەسێکی شەڕانگێز و توندوتیژی بنوێنێت ئەگەر لەبناغەدا زەمینەیەکی باش بۆ وروژاندنی ئەو شەڕانگێزییەی لەناخیدا نەڕەخسابێت، لەمبارەیەوە ماکوبی پێی وایە (ئەو بەرنامانەی سروشتێکی شەڕانگێزیان هەیە تا ئاستێك دەبنە هۆی وروژاندنی پاڵنەرە شەڕانگێزیەکان لای مناڵ [7].

تەلەفزیۆن تاوانبارە؟

ئەقڵی لۆژیکی بەگومانە لەو بۆچوونەی ئامێری تەلەفزیۆن منداڵ بکات بەکەسی لادەر و سەرپێچیکەر یان توندوتیژ و شەڕانگێز، بەڵام کاتێکیش تەلەفزیۆن دەبێتە ئەو ئامرازە ئەفسوناوییەی ژاوەژاوی منداڵ و شەڕ و ئاژاوەی نێوان خوشك و براکان و تۆپەتۆپێنی ناومال و شەڕەئاو و شەڕەپشتی و پیسکردن و تێکدان و شکاندنی کەلوپەل و ئامێرەکانی ناو ماڵ گشتیان رادەگرێت و بەهۆیەوە ماڵ خامۆش دەبێت و جگە لەدەنگی خۆی هیچ دەنگێك نابیسترێت، هەروەها کاتێك دوو تاسێ ئامێری تەلەفزیۆن لەتەنیا ماڵێکدا دادەنرێت ئەوا ئەو راستیەش بەدوور مەزانن کەیەکێك لەکاریگەرییەکانی ئەم ئامێرە وروژاندنی شەڕانگێزی شاراوە و پەنگخواردووی ناخی منداڵ دەبێت، کەمەرج نییە ئەو منداڵە لەناو خێزانەکەی خۆیدا پراکتیزەی بکات لەبەرئەوەی رێگەی پێ نادرێت یان لەیەکێك لەباوانی دەترسێت کەپەرچەکرداری توندتر بەرامبەری بنوێنێت، بەڵام بەئاسانی ئەم توندوتیژی و شەڕانگێزییە بۆ باخچە یان قوتابخانە یان گۆڕەپانی یاریکردنی لەگەڵ هاوتەمەنەکانیدا دەگوێزێتەوە هەروەها لەوانەیە هەمان ئەو منداڵە هەر لەتەلەفزیۆنەوە جۆرەها ڕەفتار و کاری جوان و ئادابی گشتی فێرببێت، کەواتە ناتوانرێت کاریگەری تەلەفزیۆن بۆسەر منداڵ جیابکرێتەوە، ڕەخنەگرێکی تەلەفزیۆنی لەمبارەیەوە دەڵێت: (ئەگەر کەڵەکەبوونی تەماشاکردنمان بۆ بەرنامە توندوتیژەکانی تەلەفزیۆن وردەوردە هەموومان بۆ بونەوەری گەندەڵ بگۆڕێت ئەوا کەڵەکەبوونی تەماشاکردنمان بۆبەرنامە باش و خێرخوازەکان وردەوردە دەمانکات بەپیاوچاك، چونکە تۆ ناتوانیت ئەمەت بێ ئەوەیان دەست کەوێت تەنیا لەوکاتەدا نەبێت ئەگەر ئامادەبیت ئەوە بسەلمێنیت کەشەڕخوازی و خراپە وەك کۆلیسترۆڵ وایە وردەوردە بەهێواشی دەنیشێت و دەبێتە رێگر لەبەردەم جوڵەی خوێن لەلەشدا، بەڵام چاکە و خێرخوازی وەك سپیناخ وایە بەئاسانی مرۆڤ هەرسی دەکات و پاشماوەکەی فرێ دەدات)[8]، یەکێك لەمامۆستایانی یاساو سۆسیۆلۆژی لەوەڵامی ئەو بۆچوونەدا کەپێی وایە تەلەفزیۆن فاکتەرێکی هاوبەشە لەدروستکردنی توندوتیژی لەهەرزەکاراندا دەڵێت: من پێشنیاری ئەوە ناکەم هیچ پەیوەندییەکی راستەوخۆ لەنێوان ئەو دووانەدا هەبێت، بەڵام ئەوەی تەسەور ناکرێت نەبوونی هیچ کاریگەرییەکە)[9].

ئەو منداڵەی بەشێوەیەکی توندوتیژ مامەڵەی لەگەڵدادەکرێت لەوانەیە تەلەفزیۆن ببێتە رێنیشاندەر بۆ چۆنێتی نواندن و دەربرینی پەرچەکردارییی بەرامبەر ئەو مامەڵە توندوتیژەی لەگەڵیدا دەکرێت، بەمانایەکی دیکە مەرج نییە تەلەفزیۆن راستەوخۆ هۆکاری دروستبوونی شەڕانگێزی و توندوتیژی بێت لەمنداڵدا، بەڵکو دەبێتە هۆکاری یارمەتیدەر بۆشێوازی نواندنی توندوتیژی یان وروژاندنی یاخود منداڵ بەهۆی بوونی کەموکورتییەکی جەستەیی یان کەموکورتییەك لەگەشەی سایکۆلۆژی و کۆمەڵایەتیدا و خراپی پەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانی چواردەوریدا کەهۆکاری زۆر لەپشت ئەم حاڵەتەوەن، بەڵام لەهەموویان گرنگتر بێ بەشبوونی لەسۆزی دایکایەتی و گەشەکردنی لەژێر چاودێری چەند ئەلتەرناتیڤێکی دایکیدا، ئەو منداڵەی لەم بارودۆخەدا گەورەدەبێت لەوانەیە پەنابەرێت بۆ نواندنی توندوتیژی و لاساییکردنەوەی پاڵەوانە شەڕانگێزەکانی ناو فیلمە کارتۆنەکان کەدەیانەوێت کۆنترۆڵی کەسانی چواردەور و دونیا بکەن لەمبارەیەوە ریلی Riley لێکۆڵینەوەیەکی گرنگی ئەنجامداوە و ئاشکرایکردووە (پەیوەندی نێوان کۆمەڵێك هاوڕێی هاوتەمەن ڕۆڵی هەیە لەدیاریکردنی چۆنێتی ڕوودانی پەرچەکرداری منداڵ بەرامبەر بەبەرنامەکانی توندوتیژی لەتەلەفزیوندا، ئەم لێکۆڵینەوەیە ئاماژەدەدات بەوەی ئەو منداڵەی پەیوەندی باشی لەگەڵ هاوتەمەنەکانیدا نییە زۆرکات دەچێتە ناوجیهانی فەنتازیاوە کەتیایدا توندوتیژی ڕۆڵی تایبەتی دەگێرێت لە لەبیرچوونەوەی ئەو شکستیانەی کە لەژیانی واقیعدا دووچاریان دەبێت، هەروەها

ئەو منداڵەی توانای جیاکردنەوەی نییە لەنێوان خەیاڵو ژیانی پراکتیکیدا ئارەزووی ئەوەدەکات ئەوتوندوتیژییەی کە لەتەلەفزیۆنەوە فێربووە وەك هۆکارێك بەکاریبهێنێت بۆ دەستکەوتنی ڕێزی هاوتەمەنەکانی)[10]، بەڵام ئەو ئەنجامانەی لەسەرجەم ئەوتاقیکردنەوەو لێکۆڵینەوانەی لەمبوارەدا ئەنجامدراون ناکرێت بەدەرئەنجامی یەکلاییکەرەوە لەقەڵەمبدرێن، چونکە کارێکی مەحاڵە توێژەر بتوانێت کاریگەری تەلەفزیۆن بۆسەر منداڵ لەکاریگەری خێزانو ژینگەی کۆمەڵایەتیو تەواوی فاکتەرە ئابووریو جەستەییو دەروونیەکانی منداڵ جیابکاتەوە.

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا دەڵێم ئەگەر تەلەفزیۆن ئەوەندە ئامێرێکی مەترسیداربوایە ئەوا لەم چەند دەیەی ڕابووردوودا دەبوو لەجیاتی پێگەیشتنی نەوەیەکی زیرەك و هۆشیارو چاوکراوە نەوەیەکی توندوتیژو لادەرو سەرپێچیکەرو تاوانبار بهاتنایەتە مەیدانەکانی ژیان، چونکە لەم سەردەمەدا ئامێری تەلەفزیۆن لەهەموو ماڵێکدا هەیەو بەدەگمەن منداڵ هەیە لەبینینی بێبەش بێت، بەڵام ناتوانین بڵێین هەر منداڵێك سەیری تەلەفزیون بکات توندوتیژو شەڕانگێز دەبێتو هەر توندوتیژیو شەڕانگێزییەکیش لەمنداڵدا بەرئەنجامی تەماشاکردنی تەلەفزیۆنە، مەبەستمە بڵێم تەلەفزیۆن ئامێرێکی گرنگی ڕاگەیاندنە بۆ بەرجەستەکردنی زانیاریو ئەزموونو واقیعو ژیانو ئەوهەموو شارەزاییانەی منداڵ پێویستی بەوەرگرتنیانە، هەروەها هۆکارێکی سەرنجراکێشەرە لای منداڵو لەتوانایدایە بەئاسانی بڕوا بەمنداڵ بهێنێتو منداڵ بۆلای خۆی کێش بکاتو کاریگەری پۆزەتیفی تەلەفزیۆن دەشێت لەکاریگەرە نێگەتیفەکانی زیاتر بێت بۆ ئەو منداڵانەی خێزانەکانیان بەئاگان لەکاتو لەو بەرنامانەی منداڵەکانیان تەماشای دەکەنو هەروەها بۆ ئەو منداڵانەی لەرووی کۆمەڵایەتییەوە لەکەشو هەوایەکی سروشتیو پڕ لەخۆشەویستیدا گەورەبوون، واتە کاتێك تەلەفزیۆن دەبێتە مامۆستایەکی خراپ بۆمنداڵ ئەگەر منداڵ خۆی خاکێکی بەپیت بێت بۆ وەرگرتنی وانەی خراپو نمونەی خراپو ئامادەیی تیایدابێت بۆ پراکتیزەکردنی ڕەفتاری توندوتیژیو شەڕانگێزیو تاوان.

کاریگەری بۆسەر هەستو سۆزی منداڵ:

تەلەفزیۆن بەهۆی بەشداربوونی دووهەستەوەری مرۆڤ لەبینینو بیستن زیاتر لەهۆیەکانی دیکەی ڕاگەیاندن (بۆنمونە وەك ڕایۆ) واقیعترە تەنانەت بۆکەسانی گەورەش، کاتێك تۆ هەواڵێك لەتەلەفزیۆندا بەوێنەوە دەبینیتو دەبیستیت متمانەیەکی زیاتری پێدەکەیت وەك لەوەی تەنیا لەرادیۆ بیبیستیت، چاو شایەتحاڵێکی هەمیشەیی ڕاستیەکانە پاشان بەپلەی دووەم گوێ دێت، ئەم خەسڵەتەی تەلەفزیۆن چەندە پێگەی تەلەفزیۆنی لەنێو هۆیەکانی دیکەی ڕاگەیاندندا بەهێزکردووە ئەوەندە بۆ منداڵ جێگەی مەترسییە بەتایبەتی لەکاتێکدا فێڵە سینەماییو تەکنیکە هونەرییەکان لەبەرنامەو فیلمە کارتۆنەکانی تایبەتن بەمنداڵان بەشێوەیەك پەیڕەودەکرێن هەروەك بڵێی واقیعن، لەبەرئەوە بێگومان کاریگەرییەکی گەورەشی بۆسەر هەستو هەڵچوونەکانی منداڵو گەورەش بەهەمان شێوە هەیە، بەومانایەی ئەو کەسانەی زۆر تەماشای فیلمەکانی تۆقینو توندوتیژیو شەڕانگێزیو ڕووداوو کارەساتی ناخۆش دەکەن، کاتێك بەواقیعی ڕووبەڕووی ئەو هەڵوێستو ڕووداوو دیمەنانە دەبنەوە ئەوەندە کاریان تێناکاتو نایان هەژێنێتو دووچاری جۆرێك لەبێ هەستی یان ساردوسری هەڵچوونیو سۆزدارییان دەکات، لەمبارەیەوە دکتۆر فیکتۆر کلاین[11] لەیەکێك لەتاقیگەکانی زانکۆی یۆتا Utah تاقیکردنەوەیەکی ئەنجامدا بۆ بەراووردکردنی وەڵامدانەوە هەڵچوونیەکانی دووکۆمەڵ لەمنداڵانی تەمەن پێنجساڵو چواردەساڵ بەرامبەر بەرنامەکانی توندوتیژی تەلەفزیۆنی لەرێگەی وێنەی بیانی.

ئەم پزیشکە منداڵەکانی بۆ دووکۆمەڵ دابەشکرد یەکەمیان زۆر بەکەمی تەماشای تەلەفزیۆنیان کردبوو یان هەر نەکردبوو، بەوڵام دووەمیان هەفتانە چلودوو سەعات بۆماوەی دووساڵ بەوشێوەیە لەتەماشاکردنی تەلەفزیۆن بەردەوامبوون، فلیمێکی زنجیرەیی (کیرك دوگلاس)ی بەناوی پاڵەوان Champion پیشانی منداڵەکان-دا، پاشان وەڵامدانەوە هەڵچوونیەکانی بەهۆی ئامێری (فیزیۆگراف) ەوە (*) تۆمارکرد، بەپێی ئەو زانیارییانەی لەم ئامێرەوە دەستیکەوت ئەو منداڵانەی پێشتر ماوەیەکی زور تەماشای تەلەفزیۆنیان کردبوو هەڵچوونیان کەمتربوو بەرامبەر ئەو زنجیرەیەو د. کلاین هۆکاری ئەم وەڵامدانەوەیەی بۆئەوە گەڕاندەوە کەبەردەوام تەماشاکردنی توندوتیژی لەسەر تەلەفزیۆن هەستو هەڵچوونیانی دووچاری جۆرێك لەکارکەوتن کردووە.

ئەو منداڵانەی کاتێکی زۆر لەبەردەم شاشەی تەلەفزیۆندا

بەسەردەبەن بێگومان بەرنامەی باش‌و پەروەردەیی‌و چێژبەخش‌و یاری ئامێزو توندوتیژی‌و نەگونجاو بۆ تەمەنی ئەوان‌و جۆرەها بەرنامەی هەمەرەنگ دەبینن، لەو فیلم‌و فیلم کارتۆن‌و زنجیرانەی کەتوندوتیژی‌و کێشەو گیروگرفت‌و تراژیدیاو خەم‌و خەفەت‌و نەخۆشی‌و جۆرەها حاڵەتی دیکە کەدەبنە مایەی هەستکردنی مرۆڤ بەبێ تاقەتی‌و خەمباری‌و کاریگەرییەکی سۆزداری نێگەتیڤ لەسەر دەروونی منداڵ بەجێدێڵن، بەتایبەتی کاتێك منداڵ لەتەمەنێکی بچووکدایەو هێشتا دونیای چواردەوری ئەزموون نەکردووەو زۆرێك لەو دیمەن‌و کێشەو رووداوو کارەساتانەی ناو تەلەفزیۆنی بەلاوە نامۆو سەیرە ئەمانە وای لێدەکەن هەندێجار تووشی جۆرێك لەحاڵەتی دەروونی ناسروشتی ببێت وەك توشبوون بەخەمۆکی‌و بێزاری‌و نائومێدی لەژیانداو وەرگرتنی گۆشەنیگایەکی خراپ دەربارەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانی وەك پەیوەندی هاورێیەتی‌و هاوسەرێتی، چونکە زۆرجار لەو فیلم‌و زنجیرانەدا جۆرەها چەمکی دژ بەوچەمك‌و بیروباوەرانە دەبینێت کە لەسەری گۆشکراوە بۆنمونە فێردەکرێت پێویستە هاورێ یەکدی خۆشبوێت‌و دڵسۆزی یەکدی بن، بەلام لەفیلمێك یان زنجیرەیەك یان دیمەنێکی تەلەفزیۆنیدا دەبینێت کەسێك هاورێکەی خۆی دەکوژێت یان فێڵێکی گەورەی لێدەکات‌و زیانێکی گەورەی پێدەگەێنێت، ئەومنداڵە وردەوردە بڕوای بەپەیوەندییە مرۆیی‌و کۆمەڵایەتیەکان لاوازدەبێت‌و روانگەیەکی نێگەتیڤی لا فۆرمەلەدەبێت کەهەموو هاورێیەك خراپە یان هیچ کەسێك جێگەی متمانە نییە، هەندێجار منداڵ تووشی دڵەراوکێ‌و گومان‌و ترس دەبێت بەرامبەر هەموو کەسانی چواردەوری، هەروەها ئەو منداڵانەی کەخۆیان لەرووی کۆمەڵایەتییەوە کێشەو گرفتیان هەیەو هاوکات قۆناغەکانی گەشەی دەروونیان بەسروشتی نەبڕیوە، دەشێت لەبەرنامەو فیلم کارتۆنە نەگونجاوو پەروەردەییەکانەوە فێری درۆو فڕوفێڵ‌و دزی‌و تالانکردن‌و زەوتکردنی کەل‌وپەلی کەسانی دیکە ببن کەهەر ئەوەندە منداڵ فێربوو، خێزانیش لێی بێئاگابوو یان چاوپۆشیان لێکرد ئەوا ئەو منداڵە دەبێتە نمونەیەکی خراپ بۆ نواندنی ئەم رەفتارە لادەرانەو لەگەڵ قۆناغەکانی گەشەکردنیدا زیاتر لەلای دەبنە خوو رەفتاری چەسپاوو لەهەمان کاتدا سروشتی واتە منداڵ وایلێدێت بەرامبەر ئەم رەفتارانە هەست بەشەرمەزاری‌و ئازاری ویژدان ناکات.

لەلایەکی دیکەوە کاتێك منداڵ کاتێکی زۆر لەبەردەم تەلەفزیۆندا بەسەر دەبات لەجۆرەها چالاکی دیکە بێبەش دەبێت کەلەژیانیدا پێویستن وەك وەرزش‌و یاری‌و راهێنانە جەستەییەکان‌و پراکتیزەکردنی ئارەزووەکان وەك وێنەکێشان‌و خوێندنەوەو مۆزیك‌و یاریکردن لەگەڵ هاوتەمەن‌و هاورێکانی، هەروەها دوورکەوتنەوەی لەخوشك‌و براو باوان‌و هاورێکانی بەمەش لەئەزموونی تاقیکردنەوەی ژیانی کۆمەڵایەتی بێبەش دەبێت‌و زۆرجار منداڵێکی تەنیاو گۆشەگیریان ترسنۆك‌و شەرمن دەردەچێت: وێرای ئەوەی لەوانەیە تووشی جۆرە ئالوودەبوونێك ببێت لەگەڵ ئەو ئامێرەدا کەنەتوانێت لەکاتی دەوامی قوتابخانەشدا خۆی رێکبخاتەوەو بەرنامەی تەماشاکردنی تەلەفزیۆن بگۆرێت، لەبەرئەوە ئەگەری ئەوە زۆرە لەخوێندندا دوابکەوێت، ئەمانە بێگومان وێرای زیانە جەستەییەکانی وەك زیادبوونی کێشی لەش‌و سستبوونی جەستەو بێهێزی‌و تەمەڵی‌و کزبوونی چاو.

کاریگەریی بۆسەر منداڵانی نەخۆش:

ئامێری تەلەفزیۆن بەهۆی ئەو خەسڵەتانەوە کەپێشتر ئاماژەمان پێدان وا لەمرۆڤ دەکەن هەستبکات دیمەن‌و رووداوو کارەسات‌و پاڵەوانە ئەفسووناوییەکان راستەقینەن، منداڵانیش کاتێکی باشیان دەوێت تا لەوە تێدەگەن ئەوانە تەنیا فێڵ‌و تەکنیکی هونەریی‌و سینەماییین‌و تەکنۆلۆژیی دەرکردنی فیلم‌و بەرنامە تەلەفزیۆنییەکانیش زۆر پێشکەوتوون‌و دەتوانن دیمەنەکانت لێ بکەنە راستی، ئەمە بۆمنداڵی ئاسایی‌و سروشتی کەهیچ نەخۆشییەکی ئەقڵی‌و دەروونی نەبێت، بەلام کارەکە بەتەواوەتی مەترسیدارە بۆ ئەو منداڵانەی کە لەرووی ئەقڵی یان دەروونییەوە نەخۆشن وەك ئەو منداڵانەی نەخۆشی خەمۆکی‌و ورێنەوسایکۆسسی‌و شیزۆفرینیاو وەسواسیان‌هەیەو جۆرەها گومان‌و بیرۆکەو خەیاڵی دوور لەواقیع بەمێشکیاندا دێت‌و کەوتوونەتە ژێر کۆنترۆڵی کۆمەڵێك پاڵنەری وەهمی‌و خەیاڵی، یەکێك لەو پسپۆرانەی لەبواری چارەسەرکردنی ئەم منداڵە نەخۆشانەدا کاردەکات لەمبارەیەوە دەڵێت:

> (لەوبڕوایەدام تەماشاکردنی تەلەفزیۆن لەلایەن ئەو منداڵانەوە کەتووشی سایکۆسس بوون Psychotic(**) زیانێکی زۆریان پێدەگەیەنێت، چونکە تەنیا شت کە من دەمەوێت یارمەتییان بدەم تێگەیشتنیانە لەجیهانی راستەقینەو زیادکردنی هۆشیارییانە لەگەڵ واقیعدا، ئەو کارەی کە من دەمەوێت لەگەڵیاندا ئەنجامیبدەم بەهۆی کەسێتییە کارتۆنییە جوڵاوەکانەوە کەتوانای فڕینیان

بەئاسماندا هەیە یان
ئەو شتە سەیرانەی کە
لەتەلەفزیۆندا دەردەکەون و
زۆر لەواقیع دەچن،
گەورەترین زیانی پێدەگات،
هەندێك لەم مندالانە
خاوەنی توانای بێسنورن
لەخەیالدا، وادەزانن توانای
فرینیان هەیە، هەروەها
کاتێك لەتەلەفزیۆندا کەسێك
دەبینن بەهۆی جولەیەکی
خێرای دەستییەوەو بەهۆی
هێزێکی راستەوخۆوە
کەسێکی دیکە لەبەرچاو ون
دەکات یەکێکە لەو شتانەی
خەیالە بێسنورەکەیان بەهێزدەکات، بێگومان دیارنەمان و
ونکردنی کەسێك لای مندالێکی سایکۆسسی بیرۆکەیەکی زۆر
مەترسیدارە، چونکە هەرچۆنێك بێت ئەو بەتەواوەتی بڕوای
بەوەیە ئەوە راستەو دەکرێت ئەمیش وابکات)[12].

لەهەموو ئەمانەوە دەگەینە ئەو ئەنجامەی تەلەفزیۆن هەرچەندە قوتابخانەیەکی بەسوودە بۆ فێربوونی رەفتاری باش و سروشتی و وەرگرتنی زانیاری، بەلام لەهەمان کاتدا فێرگەیەکە بۆ فێربوونی وانەی توندوتیژی لەو مندالانەدا کەخۆیان ئامادەییان تیادایە بۆوەرگرتنی- بەمانایەکی دیکە ئامێری تەلەفزیۆن تۆمەتباری سەرەکی نییە لەپێگەیاندنی نەوەیەکی شەرانگێز کەزمانی توندوتیژی بەهەموو شێوەکانیەوە جێگەی زمانی خۆشەویستی و دیالۆگ بگرێتەوە لەلایان، بەلکو ژینگەی کۆمەلایەتی و شێوازی پەروەردەی مندال وێڕای فاکتەری بۆماوەیی و پێکهاتەیی خۆرسك ئەمانە هۆکاری سەرەکین، بەپێچەوانەوە دەکرێت ئامێری تەلەفزیۆن ببێتە ئامرازێکی پەروەردەیی بۆهۆشیارکردنەوەو راستکردنەوەی ئەو مندالانەی بەهۆی هەر هۆکارێکەوە بێت خەسلەتی شەرانگێزی و توندوتیژی بەسەر رەفتاریاندا زالە، ئەویش لەرێگەی چاودێری بەردەوام و رێنماییکردن و بەرنامەیەکی تایبەتەوە کەخێزان لەسەری بڕوات و لەم رێگەیەوە بەرچاوی مندال لەدەرئەنجامە خراپەکانی شەرانگێزی و توندوتیژی رۆشنبکرێتەوە.

پەراوێزەکان:

(WWW.Learning.com)1

(2)حسين، قاسم صالح، التلفزيون والاطفال، دار الحرية – بغداد 1981 ط$_1$، ص[33].

(3) د.نعمان، هادي الهيتي، ثقافة الاطفال، عالم المعرفة123- الكويت- 1988، ص[137].

(4) هـ.س (3)، ل[136].

(5) هـ.س (2)، ل[71].

(6) د.علاونة،شفيق،سيكولوجية النمو الانساني "الطفولة" دار الفرقان- عمان، 1994، ط$_1$، ص[269]

(7) هـ.س (2)، ل[69].

(8) وين، ماري، الأطفال و الأدمان التلفزيوني، ترجمة:
عبدالفتاح الصبيحي، عالم المعرفة 247، الكويت1999-، ص[117]

(9) هـ.س (8)، ل[117]

(10) هـ.س (2)، ل[72]

(11) هـ.س (8)، ل[123]

(13) هـ.س (8)، ل[125]

(٭) فیزیوگراف: لەئامێری ئاشکراکردنی درۆ دەچێت کەلێدانی دل و هەناسەو ئارەقکردنەوە وەلامدانەوەکانی دیکەی لەش لەکاتی تاقیکردنەوەکەداتۆماردەکات.

(٭٭) سایکۆسسی: پشێویەکی توندەو تووشی فرمانەکانی بیرکردنەوەو هەلچوون و رەفتاری کۆمەلایەتی دەبێت و نەخۆش هەموو پەیوەندییەکی لەگەل واقیعدا دەپچڕێت.

بەللورە شلەکان

LiquidCrystal

جوان محەمەد رەئوف

کەم کەس گرنگی بەوە داوە کە چۆن پیت و ژمارەکان بە خێرایی دەدرەوشێنەوە و بە خێراییی زۆر لەسەر شاشەکانی نومایشکردن دەردەکەون، هەرچەندە ماوەیەکی کەمە و لە دەیەو نیویەك تێناپەڕێت کە دونیا بەو دیاردەیە ئاشنابووە خێرایی فراوانی بڵاوبوونەوەی وای کردووە کە ببێتە شتێکی ئاسایی و کەم بیری لێبکاتەوە لە کاتێکدا ئەمڕۆ بە ملیۆنەها کەس ئەو تەکنۆلۆژیایە بەکار دەهێنن لە سەرتاسەری جیهاندا و لە زۆربەی بووارەکاندا وەك کاتژمێرە دیجیتاڵیەکان و ژمێریارەکان و یاریە گیرفانیە کۆمپیوتەریەکان و لەوحەکانی ڕاگەیاندن و ئاگاداریەکان لە فرۆکەخانەکان و وێستگەکانی شەمەندەفەرەکان. ...هتد. لەگەڵ ئەوانەشدا ئەوەی ئێستا هەیە تەنها نەوەی یەکەمی ئەو تەکنۆلۆژیا نوێیە کە لە نەوەکانی داهاتوویدا جیهانی تەلەفزیۆنەکان و کۆمپیوتەرەکانیش دەگرێتەوە.

لە ساڵی 1888 ز دا ڕووەکزانی نەمساوی (فریدریك راینیتزر) ماددەیەکی دۆزیەوە بە نـــــــــاوی (بەنزول کۆلیستریل) کە سیفەتێکی سەیر و ناوازەی هەیە ئەویش ئەوەیە کە لە پلەی گەرمی 145 ی سیلیزیدا دەتوێتەوە بەلام نابێتە شلە و ڕەنگی نابێت تا دەگاتە پلەی گەرمی 179 پلەی سیلیزی کە دەبێتە ماددەیەکی شیری ناڕوون واتە لەو نێوەندەدا ماددەکە شیری ناڕوون دەبێت. فیزیازانی ئەڵمانی (ئوتولیهمان) لێکۆڵینەوەی لەو سیفەتە ناوازەیە کرد و بۆی دەرکەوت کە بەنزولی کولیستریل بە دۆخی سێیەمیدا دەڕوات کە لە نێوان ڕەقی و شلیدایە کە ناوی (بەللورەی شلی) لێنا کە مشتومڕێکی زۆری لێکەوتەوە لە نێو ناوەندە زانستیەکاندا ! ئیتر گرنگی زۆر بە دیاردەکە درا.

زۆری پێنەچوو کە پیشەسازی کیمیایی ئەڵمانی کاری لەسەر ئەوە دەکرد کە ڕاستی و زانیاری زیاتر دەربارەی ئەو بەللورە شلانە بەدەست بێنێت بە بێ ئەوەی هیچ بیرێکی ڕوونی وای هەبێت کە لە چ جۆرە پیشەسازیەکدا بەکاریان بێنێت. کۆمپانیای (میرك) کە بارەگاکەی لە (دارمشتات) ە پێشڕەو بوو لەو بوارەدا کە هەر لە ساڵی 1904 وە بەللورە شلەکانی خستە بازارەوە بە شێوەی ملی و لە هەمان ساڵدا ئوتولیهمان لە (کارلسروە) لێکۆڵینەوەیەکی لە سەرمەتەڵی ئەو ماددەیە ئەنجامدا و پاش 8 ساڵ کۆمپانیای میرك یەکەمین پێشدەستی پڕ قازانجی خۆی کرد کە ئەویش لێکۆڵینەوە بوو لەسەر چەند سەدێك لە بەللورە شلەکان. لە ساڵی 1968 دا (جۆرج هیلمایر) لە شاری (برنستون) لە ئەمەریکا ئەوەی دۆزیەوە کە ئەگەر ئەو بەللورانە بارگەی کارەباییان ئاراستە کرا ئەوا ڕووناکی دەشکێننەوە بە شێوەیەکی جیاواز لەوەی کە لە باری ئاساییدا دەیشکێننەوە بێ ئەوەی بخرێنە نێو بوارێکی کیمیایی، ئەو دۆزینەوەیە زۆر گرنگ و پڕ بایەخ بوو بۆ تیمی تۆژینەوەی کۆمپانیای میرك و بووە خاڵی وەرچەرخان لە ژیانی ئەو کۆمپانیایەدا. تیمی ناوبراو ڕەفتاری گەردەکان لە زنجیرەیەکی

تەواو لە بەللورە شلەکان دەحەنە ژێر لێکۆڵینەوە و لە ئەنجامدا گەیشتنە ئەوەی کە جەخت لە چییەتی ئەو ئاوێتانە بکەن کە ئەو سیفەتی شکانەوەی رووناکیان تێدایە کە هیلمایر دۆزیەوە.

هەروەها تیمەکە توانیان کە بارگەیەکی کارەبایی ئاراستەی چەند ناوچەی دیاریکراویان کرد بۆ دیاریکردنی ناوچەی رووناک و تاریك کە ئەوەش سەرەتای شۆڕشی بەللورە شلەکان بوو وەك لەمەودوا دەردەکەوێت.

کاتێك زۆربەی مادده ڕەقەکان گەرم دەکرێن گەردەکانی بە شێوەیەکی هەرەمەکیانە خۆیان ریز دەکەنەوە، بەڵام گەردەکانی بەللورە شلەکان کە شێوەی چیلکەیین بە شێوەی کۆمەڵەی ریکوپێك خۆیان ریکدەخەن کاتێك تا پلەی توانەوە گەرم دەکرێن، بە شێوەیەکی گشتیش کاتێك ئەو گەردانە بە شێوەی درێژی خۆیان ریز دەکەن کە رێگا بە تیشکی رووناکی دەدات پێیدا تێپەڕ بێت سوودبەخش دەبێت، و کاتێك بارگەیەکی کارەبایی ئاراستەی ئەو گەردانە دەکرێت ئەوا بە دەوری خۆیاندا دەخولێنەوە بە گۆشەی 90 پلە کە ئەوەش مانای توانایی دەست بەسەردا گرتنی تێپەڕبوونی رووناکیە پیایاندا ئەوەش وادەکات کە تەزووە کارەباییەکە بە خێرایی ناوچەی رووناك و تاریك لەسەر شاشەکە دروست بکات، کە دەتوانرێت تێبینی ئەو دیاردەیە بکرێت لە سەر شاشەی کاتژمێری دیجیتاڵی کە هەر ژمارەیەك لە شریتێك لە خاڵی جیاجیا پێکدێت و بە جیا بارگەی کارەبای ئاراستە دەکرێت. خۆ ئەگەر ئەو پێشکەوتنەی کە لەم دواییانەدا لە بوواری مایکرۆئەلکترۆنیکدا بەدیهات بتوانێت بەرهەمی وا بەدەست بێنێت ئەوا تیمی کۆمپانیای میرك بەردەوام لە هەوڵی چاکترکردنی سیستمی نومایشی دیجیتاڵین بۆیە 12 تا 15 ئاوێتەی گەردی جیاجیایان تێکەڵ دەکرد بۆ ئەو مەبەستە.

لەسەرەتای نەوەدەکانی سەدەی رابوردوودا دوو زانای ئەڵمانی بەناوەکانی (شتادت وهالفریش) توانیان رێگەیەك بدۆزنەوە بۆ تەواوی بەدەستهێنان لەو بووارەدا کە ئەویش دۆزینەوەی تەکنیکێکی زۆر ئاڵۆز و پێشکەوتوو بوو بۆ گوشینی کۆمەڵێك یان گروپێك لە بەللورە شلەکان هەروەك ئەوەی کە خاولیەکی تەڕ دەگوشرێت بۆ ووشککردنەوەی، و لە هەر یەکە لە کۆتاییەکانی کۆمەڵە گەردەکاندا فلتەری بینایی دانراون بۆ گێراندنەوەی هەموو لەرەلەرەکان بۆ رووناکیەکانیان بێجگە لە هەندێك لەرەلەری دیاریکراو کە ئەوەش وادەکات جیاوازیەك هەبێت لە نێوان ناوچە تاریك و روونەکاندا.

ئەو دۆزینەوەیەش رێگاخۆشکاری راستەوخۆ بوولەبەردەم نەوەی دووەمی نومایشکردن بەهۆی بەللورە شلەکانەوە کە نەوەش ئەمرۆ پلەیەکی بەرزی لە خێرایی و توانایی هەیە، لە ماوەی چەندساڵی رابوردوو کۆمپانیای میرك زنجیرەیەکی نوێی لە شاشەکانی بەللورە شلەکان کە تیایدا ئاوێتەی وا بەکارهێنراوە کە لە سەدان گەردی گونجاو بۆ ئەو مەبەستە.

کۆمپانیای دیکەی ئەڵمانی هەن کە کار لەسەر دروستکردنی سیستمی نومایشکردنی گەورەتر و گەورەتر و ئاڵۆزتر دەکات، هەروەها پرۆژەی(ئەڵمانی _ یابانی) هاوبەش شاشەی زۆر گرنگ و سەیریان دروستکردووە وەك شاشەی پچووکی وا بە قەبارەی کاتژمێری دەست هەرچەندە رەنگاورەنگ نین.

دواهەمین داهێنانەکانی هەشتاکانی سەدەی رابوردوو لە بوواری شاشەکاندا بریتی بوو لە تەلەفزیۆنێکی رەنگاو رەنگی شاشە بەللورەشل بە قەوارەیەکی پچووك کە لە لایـــــەن کۆمپانیای (سایکۆ) ی یابانیەوە دروستکرابوو بە پشتبە ستن بە سیستمی نومایشی رەنگەکان کە لە کۆمپانیای میرکەوە بەدەستی هێنابوو، لەم دواییانەشدا بەرنامەیەکی فراوانی توێژینەوە بە مەبەستی دۆزینەوەی ماددەی کیمیایی پێویست بۆ نومایشی رەنگ لە شاشەکانی بەللورەی شلەوە کەوتە کار، لە ئەنجامدا هەندێك ماددەی وا بەدەستهێنران کە بتوانن رەنگەکانی وەك زەرد و سور و شین و سەوز و پرتەقاڵی بەدەستبێنن بۆیە بەدەستهێنانی رەنگەکانی دیکەش بە ئاسانی بەدەستدێن.

یەکێك لە گرفتە سەرەکیەکانی دیکە بریتیە لە رێکخستنی هەزاران پنتە وێنە بە شێوەی ریزی ئاسۆیی و ستوونی لە سەر شاشەیەکی رووتەختی گەورە، و ریکخستنی تاکی ئەو خاڵانە مانای زیادکردنی برێکی زۆر لە تەلی گەیاندن بەڵام چارەسەرێکی نوێ ی تەکنیکی لە پەیدابووندایە کە بە تەکنیکی یەك لە دوای یەکی دەناسرێت multiplex technique کە کارێکی وا دەکات تا نزیکەی 128 ریز رێکبخرێت بە بەکارهێنانی یەك گەیەنەر، بە بەراوردی شاشەی بەللورەی شل بە لولەی کاسۆدی ئەوا شاشەی بەللوری زۆر تەنکە و پێویستی بە کەمترین تەزووی کارەباش هەیە.

لە کۆتاییدا ماوە بڵێین : بەللورەی شل بریتیە لە شلەیەکی ناچوونیەکی دوو لۆ شکانەوە کە برژۆڵەکان بەیەکداچوون دەردەخات لە ژێر رووناکیەکی جەمسەرگیرکراودا کە ئەو رەفتارەش لە یەك بە دوای یەکی گەردەکانی بە شێوەیەکی هاورێك و لە کۆمەڵەی گەورەوە دێت. لە بیریشمان نەچێت کە شاشەکانی بەللورەی شل دەبنە شاشەی کۆمپیوتەر و تەلەفزیۆنەکانی دوارۆژ.

سەرچاوە /سایتی hazmsakeek.com

گرنگی فێربوون و فێرکردن

دکتۆر کەریم شەریف قەرەچەتانی

منداڵ کاتێك لەدایك دەبێت، تەنها خاوەنی چەند پەرچەکردارێکی (Reflexes) بۆماوەیی وەك (مژین و قوتدان و گریان و دەست و قاچ جوڵاندن و رزگاربوون لە پاشەڕۆیە... هتد) و بێجگە لەو پەرچە کردارانە هیچ شتێکی دی دەربارەی کۆمەڵ و دام و دەزگاکانی نازانێت. سەرەرای ئەوەش ئەو چەند پەرچە کردارە سادانە فریای منداڵ ناکەوێت و ناتوانێت خۆی لەگەڵ گۆڕانکاری و کێشەو گیروگرفتەکانی ژیاندا بسازێنێت، لەبەر ئەوە پێویستە رۆژلەدوای رۆژ لەرێگەی پرۆسەی بە کۆمەڵایەتیکردنەوە، فێری زۆر رەفتارو هەڵسو کەوتی دی ببێت تا لەرێگەیانەوە شارەزای داب و نەریت و کەلتوورو بەهای کۆڵەکەیی و زانیاری و مەعریفەو شارەزایی جۆراو جۆر دەربارەی دیاردەکانی ژیان وەربگرێت.

مرۆڤ لەماوەی ژیانیدا بەچەند قۆناغێکدا تێدەپەڕێت و لە قۆناغی منداڵی فێری رۆیشتن و زمان و ئایین و داب و نەریتی کۆمەڵایەتی دەبێت و لە قۆناغی هەرزەکاریش فێری رۆڵی کۆمەڵایەتی و هەندێك پیشەو کار دەبێت، بەم شێوەیە رۆژ لەدوای رۆژ لە رێگەی پرۆسەی فێربوون و فێرکردنەوە زانیاری و شارەزایی زیاتر دەبێت، ئیتر مەرج نییە هەموو ئەو زانیاری و شارەزاییانە باش بن، بەڵکو هەندێك جار مرۆڤ فێری هەندێك رەفتارو داب و نەریت و بەهای کۆمەڵایەتی خراپیش دەبێت.

ئەو ئەرك و کێشەو گیروگرفتانەی کە مامۆستا رووبەڕویان دەبێتەوە لە کاتی پرۆسەی فێربوون و فێرکردندا مامۆستا رووبەڕووی هەندێك بەرپرسیارێتی و ئەرك و کێشەو گیروگرفت دەبێتەوەو دەبێت بە باشی خۆی بۆیان ئامادە بکات، تاوەکو لەکارەکەیدا سەرکەوتووبێت لە گرنگترین ئەرك و کێشەو گیروگرفتەکان ئەمانەی لای خوارەوەن:

1. دیاریکردنی ئامانجەکان:

راستیەك هەیەو دەبێت هەموو مامۆستایەك بیزانێت، ئەویش ئەوەیە کە هیچ کارو چالاکیەك بەبێ ئامانج نییە، ئینجا لەبەر ئەوە دەبێت ئامانجەکانی پرۆسەی فێرکردن و فێربون لە مێشك و بیری مامۆستا روون و ئاشکرا بن و پێشبینی فێربوون وتێگەیشتن و هێنانەدی کۆمەڵێك ئامانج لە لای فێرخوازەکانی بکات، واتە دەبێت مامۆستا بزانێت بۆچی وانە دەڵێتەوەو فێرخواز بۆچی دەخوێنێت و پێویستە فێری چی بێت و چۆن و بە چ شێوازو ریگایەك باشتر فێردەبێت.

2. خاسیەت و خەسلەتەکانی فێرخواز:

پێویستە مامۆستا زانیاری پێویستی دەربارەی جیاوازی تاکایەتی نێوان فێرخوازەکانی هەبێت و ئەوە بزانێت کە جیاوازی (جەستەیی و عەقڵی و هەڵچوون و کۆمەڵایەتی و ئاکاری) لە نێوان فێرخوازەکاندا هەیەو هەموویان بەیەك شێواز فێرنابن و بەهرەو تواناکانیان وەك یەك نییە، بۆیە هەڵەیەو

نابێت بەیەك چاو سەیر بکرێن و یەك جۆر مامەڵەیان لەگەڵ بکرێت، بەڵکو دەبێت شارەزای خاڵە بەهێز و لاوازەکانیان بێت و بەپێی ئاستی تێگەیشتن و قۆناغی گەشەکردنیان مامەڵەیان لەگەڵ بکات و لەکاتی وانە گووتنەوەیدا رەچاوی ئەو جیاوازیانە بکات.

3. پرۆسەی فێربوون:

زۆر پێویستە مامۆستا ئاگاداری پرانسیپە جۆراو جۆرەکانی پرۆسەی وەرگرتنی زانیاری لە لای فێرخوازان بێت و ئەوەندە شارەزایی هەبێت کە بتوانێت ئەو پرانسیپ و شێوازانە هەڵبژێرێت کە لەگەڵ سروشتی پرۆسەکەو تواناو لێهاتوویی فێرخوازەکاندابگونجێت.

4. پرۆسەی فێرکردن:

دەبێت مامۆستا شارەزای رێگاو شێوازەکانی وانە گوتنەوە بێت و ئەوانە هەڵبژێرێت کە گونجاون بۆ قۆناغ و تەمەنی فێرخوازەکان، بەڵام ئەگەر شارەزایی نەبێت ئەوا تووشی زۆر گیروگرفت دەبێت فیرخوازەکان سوودی لێوەرناگرن.

5. پرۆسەی پێوانەو هەڵسەنگاندن:

دوای وانە گوتنەوەو تەواوکردنی بابەت و پرۆگرامەکان پرۆسەی پێوانەو هەڵسەنگاندن پێویستەو دەبێت مامۆستا شارەزایی پێویست دەربارەی ئەزموون و تاقیکردنەوەو پێوانکارە جیاجیاکان هەبێت و بتوانێت تواناو دەستکەوتەکانی فێرخواز بپێوێت ئەگینا دەکەوێتە هەڵەوە، ناتوانێت فێرخوازە زیرەك و مام ناوەندی و لاوازەکان لەیەکتری جیا بکاتەوە.

6. کێشەو گیروگرفتە پەروەردەییەکان و بریار وەرگرتنی دروست:

لەمیانەی پرۆسەی پەروەردەو فێرکردنەوە کۆمەڵێك کێشەو گیرو گرفت دروشت دەبن و دەبێت مامۆستا شارەزایی و زانیاری پێویستی دەربارەیان هەبێت و بتوانێت لە کات و شوێنی گونجاودا مامەڵەی دروستیان لەگەڵ بکات و بریاری پێویست بدات، واتە لەکاتی قۆپیەکردن و شەرخوازی و توندو تیژی و نەهاتنی فێرخواز و درۆکردن و نەخوێندن. ..هتد چی بکات و چۆن مامەڵەیان لەگەڵ بکات، چۆن وا لەدایك و باوکی فێرخوازان بکات بۆ ئەوەی سەردانی قوتابخانە بکەن و ئاگاداری منداڵەکانیان بن.

چەمك و بۆچوونەکان دەربارەی فێربوون:

لە راستیدا سێ چەمك و بۆچوونی گشتی دەربارەی فێربون هەبووە هەیەو گرنگی خۆیان لەسەر پرۆسەی فێرکردن و فێربوون هەبووە هەیە. هەرچەندە لەئەنجامی توێژینەوەی زانستیەوە دەرکەوتووە کە هەندێك لەو چەمك و بۆچوونانە هەڵەیەو بنەمای زانستی نییە، بەڵام بەداخەوە هەتاوەکو ئێستاش شوێنەوار و کاریگەریان لەسەر پرۆسەکە هەرماوە، چەمك و بۆچوونەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن:

1. فێربوون وەك پرۆسەی یاد کردنەوە:

ئەم چەمك و بۆچوونە لەپرۆسەی فێربووندا دەگەرێتەوە

بۆ (هێربەرت)و سایکۆلۆژیەتەکەیی‌و لەو بڕوایەدا بوو کە منداڵ هەر لەکاتی لەدایك بوونەوە خاوەنی عەقڵێکە کەوەك لاپەڕەیەکی سپی وایەو لەڕێگەی فێربوون‌و شارەزایی‌و راهێنان‌و کارکردنەوە رۆژ لەدوای رۆژ زانیاری ومەعریفەی لەسەر دەنوسرێت. واتە بەپێی ئەم بۆچوونەی (هێربەرت) عەقڵی مرۆڤ وەك عەمبارو کۆگایەك وایەو بەردەوام لە رێگەی لەبەرکردنەوە زانیاری‌و مەعریفەو شارەزایی تێدا عەمبار دەکرێت‌و لەکاتی پێویستدا دووبارە دەگەڕێندرێتەوە. کەواتە لێرەدا فێربوون بەمانای عەمبارکردن دێت‌و عەمبارکردنیش یەکەمجار پێویستی بە لەبەرکردن هەیەو دواتریش عەمبارکردن‌و یاد کردنەوەیان.

ئەم بۆچوونەی (هێربەرت) کاریگەری خۆی لەسەر دانانی پرۆگرام‌و ڕێگاکانی وانەگوتنەوە هەبوو، سەرەڕای ئەوەش پرۆگرامەکانی خوێندنیان بەسەر چەند وانەیەکی خوێندن‌و هەر وانەیەکیشیان بەسەر چەند بابەتێکدا دابەش دەکرد، بۆئەوەی بە ئاسانی پۆلین‌و لەبەر بکرێن، بەم شێوەی لای خوارەوە:

أ- پۆلینکردنی زانیارییەکان بۆچەند وانەیەك.

ب – دیاریکردنی وانەکانی خوێندن‌و بەش بەش کردنیان بۆ چەند بابەتێك‌و دابەش کردنیان بەسەر پۆل‌و قۆناغەکانی خوێندندا.

ج – پێدانی ئەم بەش‌و وانەو بابەتانە بە فێرخوازەکان بۆ ئەوەی لەبەریان بکات.

د – یادکردنەوەو دووبارەگەڕاندنەوەی ئەو زانیاری‌و بابەتانەو بەئاکام گەیاندنی هەندێك چالاکی پراکتیکی پێویست، ئینجا مامۆستا ئەو زانیاری‌و کارو چالاکییانە هەڵبسەنگێنێت.

ئەوەی جێگەی سەرنج‌و باسکردنە، ئەوەیە کە زۆربەی ئەو زانیارییە عەمبارکراوانە لەبیردەچنەوەو نابن بەبەشێك لە مەعریفەو زانیاری فێرخوازو دوای ماوەیەك گرنگییان نامێنێت، چونکە تەنها ئەو زانیاریانە سوودمەندو بەئاسانی یاددەکرێنەوەو بۆماوەیەکی زۆر دەمێننەوە کە فێرخواز لێیان تێدەگات‌و دەتوانێت لە ژیاندا پراکتیزەیان بکات‌و لەگەڵ تواناو حەزو ئارەزووەکانیدا دەگونجێت، نەك بەزۆر بەسەریدا بسەپێنرێت بەبێ تێگەیشتن ئەزبەرو دەرخ بکرێن.

2. فێربوون وەك پرۆسەی راهێنانی ئەقل:

ئەم چەمك‌و لێکدانەوەیە بۆ فێربوون، بۆ فەیلەسوفی ئینگلیزی (لۆك) (Lock) دەگەڕێتەوە، کەلەو بڕوایەدابوو، عەقڵی مرۆڤ بەسەر چەند توانست‌و مەلەکەیەکی وەك (بیرکردنەوە، یادکردنەوە، خەیاڵکردن‌و وێناکردن – هێنانە بەرچاو. ...هتد) دابەش بووەو راهێنانی ئەو توانست‌و مەلەکاتانە دەبنە هۆی فێربوون بە چوونی (لۆك)و لایەنگرانی هەندێك پێویستن‌و گرنگی خۆیان لە راهێنان‌و گەشە پێکردنی ئەم مەلەکاتانەدا هەیە، بۆ نموونە بابەتەکانی (زمان‌و بیرکاری) باشترین بابەتن بۆ راهێنان‌و گەشەپێکردنی ئەم توانست‌و مەلەکاتانە، هەر لەبەر ئەوەش بوو کە قوتابی ناچاردەکرا کەئەو بابەتانە بەبێ تێگەیشتن لەبەر بکات ئیتر هەرچەندە

ووشك و بێ ماناو قورسیش بونایە. دەرئەنجامی توێژینەوەکان ئاماژە بۆهەڵەو نادروستی ئەم تیۆرو بۆچوونەی (لۆك) دەکەن، لەبەرئەوە بێجگە لە زمان و بیرکاری سەرجەم بابەتەکانی دی پشت گوێ خرابوون، لەکاتێکدا هەموو بابەتەکان وەك زمان و بیرکاری بەسوودو گرنگن بۆ فێرکار بۆنمونە بابەتەکانی (وێنەو مۆسیقاو مێژوو جوگرافیاو زانستەکان) بۆ کەسایەتی فێرخواز گرنگن و بەشداری دەگەن لە بەهێزکردنی توانا عەقڵییەکانی لەکاتێکدا ئەم تیۆرە پشت گوێی خستون و لەو بروایەدابوو کەئەم بابەتانە بەشداری ناکەن و کاریگەرییان لەسەر مەلەکاتەکان نییە. لەلایەکی دیکەشەوە بۆچوونەکانی (لۆك) قۆناغ و توانست و حەزو ئارەزووەکانی فێرخوازی پشت گوێ خستبوو ناچاری دەکرد (کەبەبێ گوێدان بە حەزو ئارەزوو توانست و بەهرەکانیان) بابەتەکان لەبەر بکەن و بیان خوێنن.

3. فێربوون وەك گۆڕانکاری و هەموارکردنی رەفتار:

دوای چەندەها توێژینەوەی زانستی و تاقیکردنەوەی جۆرەها تیۆرو لێکدانەوە، ئێستا بە جۆرێکی دی سەیری فێربوون دەکرێت و لەو بروایەدان کەفێربوون بریتییە لە پرۆسەی گۆڕان و چاککردنی بیروباوەڕو رەفتارو هەڵس و کەوتی مرۆڤ، و ئەو گۆڕانکاری و چاککردنەش بەدرێژایی ژیان بەردەوام دەبێت (ملحم، 2006، ص 46 -47).

فێربوون و فێرکردن:

بەداخەوە زۆرجار هەردوو چەمك و پرۆسەی فێربوون (Learning)و فێرکردن (Teaching) تێکەڵ دەکەن و بەیەك شت لێکدەدرێتەوە، بەڵام لەراستیدا جیاوازییەکی زۆر لەنێوانیاندا هەیە.

لەگرنترین جیاوازییەکان ئەمانەی لای خوارەوەن:

فێربوون	فێرکردن
١- فێربوون ئاماژەیە بۆئەو گۆڕانکارییە بەردەوامانەی کەلەرەفتاری مرۆڤ دا روودەدات.	١- فێرکردن ئاماژەیە بۆ رێك خستن و نەخشەسازی و دەستەبەرکردنی ژینگەی فێربوون.
٢- فێربوون لە پرۆسەی پەروەردەییدا مەبەست و ئامانجی سەرەکییە.	٢- فێرکردن ئامرازو کەرەستەیە بۆ ئاسانکاری کردن و گەیشتن بە ئامانج و مەبەست کە فێربوونە.
٣- فێرببون پەیوەستەو تایبەتە بە فێرخواز.	٣- فێرکردن پەیوەست و تایبەتە بەمامۆستا.
٤- هەندێك جار فێربوون بەبێ فێرکردن روودەدات.	٤- هەندێك جار فێرکردن نابێتەهۆی فێربوون.
٥- فێربوون پێوەرو نیشانەی سەرکەوتنی پرۆسەی فێرکردنە.	٥- بەڵام فێرکردن ئاماژەو پێوەر نیە بۆ کاریگەری و سەرکەوتنی فێربوون.
٦- فێربوون بریتی یە لە پرۆسەی کارلێککردنی مرۆڤ لەگەڵ رووداوو شارەزایی و ووروژێنەرەکانی ژینگەو جیهانی دەرەوە.	٦- فێرکردن بریتی یە لە پرۆسەی رێکخستنی شارەزایی و رووداوەکان لە ژینگەی فێربووندا.
٧- فێربوون رووداوو رەفتاری ناوەوەی مرۆڤەو پەیوەندە بە فێرخواز.	٧- بەڵام فێرکردن کارو چالاکیەکی دەرەکییە لە ژینگە ودەوروبەر بەرو فێرخواز.
٨- فێربوون کارو چالاکیەکی خودییەو پشت بە درك پێکردن و رێك خستنی ناوەوەی فێرخواز دەبەستێت.	٨- فێرکردن کارو چالاکییەکی دەرەکیەو پشت بە کارلێککردن لەگەڵ زانیاری و شارەزایی فێرکراودا، دەبەستێت(محمد، ٢٠٠٤، ص ٧٦ -٧٧).

کەواتە پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان فێرکردنو فێربووندا هەیەو تەواوکەری یەکترینو پرۆسەی فێرکردن ئامرازو کەرەستەیە بۆ سەرکەوتنی پرۆسەی فێربوونو ئاسانکاری کردن بۆی. پرۆسەی فێرکردن لەسەرجەم کارو چالاکییەکانی رێك خستنو پلان دانانو دانانی پرۆگرامو بەکارهێنانی شێوازو کەرەستەکانی فێرکردن، دەگرێتەوە کە مامۆستا هەوڵ دەدات لەژینگەو جیهانی دەرەوە بۆ بەرژەوەندی فێربوون بەکاریان بهێنێت، بۆئەوەی لە خزمەتی فێرخواز دابێت واتە وا لەفێرخواز بکات کە بەئاسانیو بەکەمترین کاتو ئەرك و ماندووبوون فێری شارەزاییو زانیاریو بەهاو ئاراستەو ئاکارەکانی جیهانی دەرەوە بێت هەرچەندە پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان فێربوونو فێرکردندا هەیە، بەڵام مەرج نییە سەرکەوتنی پرۆسەی فێرکردن ببێتە هۆی سەرکەوتنی فێربوونو گەشەکردنی فێرخواز، واتە لەوانەیە پرۆگرامو مامۆستاو ژینگەو ئامرازەکانی روونکردنەوە کاراو چالاك بنو پرۆسەی فێرکردن سەرکەوتووبێت، بەڵام فێرخواز ئەگەر حەزو ئارەزوو پاڵنەری بۆ خوێندن نەبێت پرۆسەی فێربوون رونادات.

هەرلەبەرئەوەشە پێوەرو نیشانەکانی سەرکەوتنی پرۆسەی فێرکردن پەیوەستە بە فێربوونی خوێندکارو تێگەیشتنیو گۆرانکاری لە رەفتارو بیرکردنەوەو کەسایەتی دا، کەئەمەش کرۆك و ناوەرۆك و ئامانجی سەرەکی پەروەردەی هاوچەرخە کەگرنگییەکی زۆر بە فێرخواز دەداتو دەیکات بە بربرەی پشتو تەوەرەی سەرەکی پرۆسەی فێربوونو فێرکردنو داوادەکات کە سەرجەم فاکتەرو ئامرازەکانی دیکەی وەك (مامۆستا، پرۆگرام، رێگاکانی وانەگوتنەوەو ئامرازەکانی رونکردنەوە، بینایەو تاقیگەو سەرجەم فاکتەرەکانی دی لەخزمەتو بەرژەوەندی فێرخواز بنو لەهەوڵی گەشەپێکردنو گۆرانکاری کردن لە کەسایەتی دا بن.

مامۆستاو سایکۆلۆژی پەروەردەیی:

سایکۆلۆژی پەروەردەیی یەکێکە لەو بابەتە گرنگانەی کە دەبێت هەموو مامۆستاو کارمەندێك کە لەبواری پەروەردەو فێرکردندا کاربکاتو شارەزای بێتو زانیاری دەربارەی هەبێت، لەبەر ئەوەی شارەزایی نەبوون لە سایکۆلۆژی پەروەردەیدا دەبێتە هۆی سەرنەکەوتنی مامۆستا دەتوانین لێرەدا پرسیارێك بکەینو بڵێین باشە ئەگەر مامۆستا شارەزایو زانیاری پێویستی دەربارەی سایکۆلۆژی پەروەردەییو پیشەی مامۆستایەتی نەبێت، چۆن وانە دەڵێتەوە؟ بۆ وەڵامی ئەو پرسیارە، دەتوانین بڵێین، ئەگەر مامۆستا شارەزایی نەبوو ئەوا پەنا بۆ یەکێك لەو رێگایانەی لای خوارەوە دەبات:

1. هەوڵدەدات وەك چۆن لە کۆندا وانە گوتراوەتەوە ئەوانیش وەك ئەوانەی پێش خۆی وانە بڵێتەوە پشت بەسەرچاوەو زانیاریو بۆچوونە کلاسیکیو کۆنانە ببەستێت کە نەوە لەدوای نەوە پەنایان بۆ بردووە، کە ئەمەش مەترسی وکاریگەری زۆر خراپی لەسەر پرۆسەی فێربوونو فێرکردن دەبێت، لەبەر ئەوەی زۆر لەو تیۆرو بۆچوونو سەرچاوە کلاسیکیو کۆنانە راست نینو زیان بەفێرخواز دەگەیەنن.

2. مامۆستا هەوڵدەدات کە لاسایی هاوڕێو مامۆستاکانی هاوپیشەی خۆی بکاتەوەو وەك ئەوان وانە بڵێتەوەو لە رێگەی پرسیار لێکردنو سەرنجدانیانەوە، شارەزای شێوازو رێگاکانی وانە گوتنەوەو چۆنێتی بەئەنجام گەیاندنی تاقیکردنەوەو ئەزموونەکان، ببێت کە لەم حاڵەتەشدا دوورنییە بکەوێتە هەڵەی گەورەوە، لەبەر ئەوە زۆر لەو مامۆستایانەی هاوەڵو هاوپیشەی خۆیان لەوانەیە باش ئامادە نەکرابنو شارەزایی زانیاری پێویستیان دەربارەی پیشەی مامۆستاییو پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن نەبێت.

3. یان لەوانەیە مامۆستا پشت بە هەوڵدانو هەڵەکردن ببەستێت، واتە بەشێوازو رێگایەك وانە دەڵێتەوە یان مامەڵە لەگەڵ خوێندکارەکان دەکات یان تاقیان دەکاتەوە، ئینجا ئەگەر سەرکەوتوو بوو ئەوا لەسەری بەردەوام دەبێت، ئەگەر سەرکەوتووش نەبوو ئەوا واز لەو شێوازو رێگایە دەهێنێتو پەنا بۆ شێوازو رێگایەکی دی دەبات، بەم شێوەیە فێرخواز دەکات بە گۆرەپانو کێڵگەی تاقیکردنەوەو خۆی بە ئەوان فێری چۆنێتی وانە گوتنەوەومامەڵەی دروست دەکات، بەئەمەش کاتو ماندوبوونێکی زۆر بەفیرۆ دەچێتو فێرخوازیش زیانێکی زۆری پێدەگاتو مامۆستاش نابێت بە ئەو مامۆستایەی کە پێویستە.

لەبەر ئەوە تەنها رێگا چارە ئەوەیە کە خولی تایبەت بۆ ئەو مامۆستایانە بکرێتەوەو لە رێگەی ئەو خولانەوە بۆ پیشەی مامۆستایەتی ئامادە بکرێنو و بابەتەکانی سایکۆلۆژی پەروەردەیی (پێوانەو هەڵسەنگاندن، رێگاو شێوازەکانی وانە گوتنەوە، مامەڵەی دروست لەگەڵ فێرخوازان، بەکارهێنانی ئامرازەکانی روونکردنەوە، دانانی پلانی وانە گوتنەوەو دیاریکردنی ئامانجە گشتیو ئامانجە تایبەتیو رەفتاریەکانو چۆنێتی هاندانی فێرخوازو بەشداری پێکردنی لەناو پۆلو بەکارهێنانی دیالۆگو دوورکەوتنەوە لە توندو تیژیو مامەڵەی نادروست. ..هتد) فێربکرێتو وای لێ بکرێت کە شارەزایی تیۆریو پراکتیکی پێویستی دەربارەی پرۆسەی فێرکردنو فێربوون هەبێت.

سیتمی GPS چۆن کاردەکات

هاوکار جەمال

لە سەدەکانی ڕابوردوودا کاتێك کۆمەڵێك کەس بیانویستایە گەشتێکی دۆزینەوەیی بۆ هەر شوێنێکی سەر ئەم زەویە بکەن یەکێك لە دانیشتوانەکانی ئەو ناوچانەیان بەکار دەهێنا تا چاو ساغیان بکەن، جگە لەوەش قیبلەنومایان بەکار دەهێنا بۆ زانینی چوار ئاراستە جوگرافیەکان بەڵام چی دەبوو ئەگەر ئەو بەڵگانە وون بن و ئیتر چۆن ئەو کۆمەڵە ڕێگا دەربکەن و بگەنە جێ مەبەستی خۆیان ؟ بێگومان کارەکان زۆر قورس دەبن، هەروەها گریمان کەسێك بەلەمێکی دەستکەوت و پێی ڕۆیشت بەڵام لە پڕدا وون بوو و نەیزانی چۆن بگەڕێتەوە جێی خۆی ئەوکاتە پێویستی بە یەکێك دەبێت چاو ساغی بکات. چی دەبێت ئەگەر ئەو ڕێنومایکارە کۆمەڵێك مانگی دەستکرد بن کە بە بەردەوامی چاودێریت بکەن لە میانەی ئامێرێکی وەرگرەوە ئەوەش ئامێری دیاریکردنی شوێنە لە سەر زەوی کە بە ئامێری GPS دەناسرێت. لە دونیای ئەمڕۆدا و بەهۆی ئەو پێشکەوتنە گەورەیەی تەکنۆلۆژیاوە جیهان وەك دێیەکی پچووکی لێهاتووە بە جۆرێك کەس ناتوانێت لە چاو وون بێت و تاسەر خۆی بشارێتەوە، ئامێرەکانی دیاریکردنی شوێن بە شێوەیەکی زۆر فراوان بڵاو بونەتەوە و لە هەموو بوارەکانی ژیان بەکار دەهێنرێن. بە کەمتر لە 100 دۆلار ئامێرێکت بە قەوارەی مۆبایلێك دەستدەکەوێت کە شوێنت لە سەر زەوی و لە هەر ساتێکدا بێت دیاریدەکات ئەوەش ئامێری وەرگری GPS کە کورتکراوەی دەستەواژەی Global Positioning Systemکە بە مانای سیستمی دیاریکردنی شوێن دێت.

دەبا بزانین سیستمی GPS چییە؟

له ساڵی 1973 دا وەزارەتی بەرگری ئەمەریکی دەستیکرد بە داهێنانی سیستمێکی جیهانی بۆ دیاریکردنی شوێن بۆ جێگرتنەوەی سیستمی (NAVSTAR) کە بریتیە لە Global Navigation System بە مانای گەشتکردن بەهۆی مانگە دەستکردەکان بە ناوی Rnsit Doppler دێت بۆ ئەوەی لە دوو گرفت دەرباز بین یەکێکیان رووپێوکردن بەهۆی مانگە دەستکردەکانەوە بەس نیە و دووەمیان گەشتەکان زۆر وورد نین، ئیتر لەوێوە سیستمی GPS داهات بۆ ئەوەی رووپێوێکی تەواو و بە ووردیەکی زۆر دابین بکات تا پێویستیە سەربازیەکان بە پلەی یەکەم و مەدەنیەکان بە پلەی دووەم بە ووردی جێبەجێ بکەن. واتە سیسنمی GPS سیستمی سەرەکیە بۆ ئاراستەکردنی گەشتە ئاسمانیەکان بۆ زۆربەی فرۆکە مەدەنی و سەربازیەکان، جگە لەوانەش ئەو سیستمە ئامێرێکی گرنگە بە دەست ئەندازیارانەوە بۆ دیاریکردنی رووبەرەکان، هەروەها لە سیستمی زانیاری جوگرافیشدا (GIS) واتە Geographic Information System دا سیستمی GPS بۆتە هۆیەکی پێویست !

سیستمەکانی دیاریکردنی شوێن GPS بریتین لە رێکخراوەیەك کە لە 27 مانگی دەستکرد پێکدێن کە 24 یان بەردەوام لە کاردایە و سیانیان یەدەکن تا جێی لەکارکەوتوەکان بگرنەوە ئەو 24 مانگە بە دەوری گۆی زەویدا دەسورێنەوە، سیستمی وەرگری GPS هەروەك مۆبایل وایە کە شوێنت لە سەر زەوی دیاریدەکات بە شێوەی سێ لایی و زۆر بە ووردی کە ئەوەش بەکارهێنانی سەربازی و مەدەنی و زانستی زۆری هەیە.

سیستمی GPS لە جەنگە نوێیەکانی ئەم سەردەمەدا بەکار دەهێنرێن بۆ نمونە لە جەنگی کەنداودا بەکارهێنرا، ئەو سیستمە جەنگەکە هەروەك یاریەکی کۆمپیوتەری لێدەکات، لایەنی هێرشبەر سێ تەوەری نیشانەکە بە ووردی دیاریدەکات و ئینجا موشەکەکانی بۆ ئاراستە دەکات و زۆر بە ووردی دەیانپێکێت بەهۆی GPS ەوە هەروەك ئەوەی ئەو موشەکانە خۆیان دەبینن و دەزانن بەرەو کوێ دەرۆن !!

بیرۆکەی ئیشی GPS: پەرەپێدانی ئەو سیستمە ماوەی 20 ساڵی خایاند لە ئەمەریکا کە لە ساڵی 1973 ەوە دەستیپێکرد و بە دەیان ملیار دۆلاری بۆ تەرخانکرا، سیستمی GPS لە نێرەرێك و وەرگرێك پێکدێت کە نێرەرەکە بریتیە لە تۆڕەی مانگە دەستکردەکان کە لە بەرزایی 19300 کم لە سەر رووی زەویەوە دادەنرێن و رۆژانە دووجار بە دەوری زەویدا دەسورێنەوە کە بەسەر 8 ئاستی سورانەوە دابەش بوون و هەر ئاستێك گۆشەی 55 پلە لەگەڵ ئەوەی دیکە دروستدەکات و لە هەر ئاستێکدا سێ مانگی دەستکرد هەیە. بەڵام بۆچی سێ مانگ لە هەر ئاستێکدا بێت و یەك مانگ نەبێت ؟

بۆ وەڵامی ئەو پرسیارە وادانێ کە بەرێزت لە بیابانێکدایت و هەر سێ ئاراستەکانت وون کردووە و بە یەکێك دەگەیت و لێی دەپرسی کە من ئێستا لە کوێدام ؟ ئەویش لە وەڵامدا دەڵێت تۆ 500کم لە شاری (1)ەوە دووریت بێگومان ئەو زانیاریە زۆر بە ووردی شوێنی تۆ دیاری ناکات چونکە تۆ دەتوانیت بازنەیەك بکێشیت بە دەوری شاری (1)دا و بە نیوەتیرەی 500 کم ئیتر دیاری نیە تۆ لە کام بەشیانیت،

بەڵام ئەگەر لە کەسی دووەمت پرسی ئەویش ووتی تۆ لە دووری 550 کم لە شاری (2)یت ئیتر کارەکە ئاسانتر دەبێت چونکە بە دڵنیاییەوە بەرێزتن لە خاڵی یەکتربرینی دوو بازنەی دەوری شاری 1 و 2 یت، ئینجا پێویستیت بە کەسی سێیەم دەبێت تا بەتەواوی شوێنی تۆ دیاریبکات.

هەر بەو شێوەیە بەهۆی سێ مانگەوە شوێنی تەنێك بە ووردی دیاریدەکرێت کە هەر مانگە و بازنەیەك دروستدەکات و خاڵی یەکتربرینی هەرسێکیان شوێنی تەنەکەیە بە ووردی. هەر مانگێك لەو ٢٤ مانگە بە بەردەوامی و لەسەر هەمان لەرەلەر نیشانەی کارۆموگناتیسی هەڵگیراو لە سەر شەپۆلێك بە لەرەلەری 1575MHz دەنێرێت کە هەر مانگە و کۆدی تایبەتی خۆی هەیە کە لەگەڵ نیشانە نێردراوەکە دەنێرریت بۆیە هەر مانگێکی دەستکردی ئەو کۆدە وەربگرێتەوە یەکسەر شوێن و کاتێك لەو شوێنەدا بووە دەزانێت. بەڵام وەرگر ئامێرێکە بە قەوارەی رادیۆیەکی پچووکە کە سوری ئەلکترۆنی ئاڵۆزی تێدایە کە مایکرۆپرۆسیسەرێکی بینراوی هەیە، وەرگرەکە شوێنەکە دیاری دەکات بە دوو رێگای جیاواز یەکەمیان بە پشتبەستن بە لادانی دۆپلەر Doppler Shift بۆ نیشان کارۆموگناتیسیە نێردراوەکان لە مانگە دەستکردەکانەوە و ئەو لادانەش لە خێرایی رێژەیی نێوان زەوی و مانگە دەستکردەکانەوە دێت ، رێگەی دووەمیش پشت دەبەستێت بە پێوانی ئەو دواکەوتنە کاتیەی لە نێوان نیشانە کارۆموگناتیسیەکانی نێوان مانگەدەستکردەکاندا روودەدات. ئەو زانیاریە وەرگیراوانە لە مانگەدەستکردەکانەوە دەچێتە مایکرۆپرۆسیسەرەکەوە و لەگەڵ زانیاریە خەزنکراوەکانی ناو وەرگرەکەدا کە دەربارەی جوڵە و خێرایی و شوێنی هەر مانگێکە یەکدەگرن و پاش چەند کردارێکی هەژماری وەرگرەکە شوێنی خۆی دەردەخات لە سەر زەوی و زانیاریەکان لەسەر شاشە پچووکەکەی دەردەکەوێت. بۆ زیاتر ووردی ئەنجامەکانیش پێویستە هەندێك هۆکاری دی رەچاو بکرێن بۆ نمونە کاریگەری بەرگە هەوای دەوری زەوی لەسەر نیشانە کارۆموگناتیسەکان، و کاریگەری هێزی کێشکردنی زەوی لەسەر ئەو نیشانانە بۆیە پێش دیاریکردنی شوێن زانیاریەکان بە زۆر کرداری هەژماری ئاڵۆزدا رەت دەبن کە هەر هەمووی مایکرۆپرۆسیسەرەکە ئەنجامی دەدات.

بەکارهێنانەکانی ئێستا و دوارۆژی سیستمی GPS

GPS: زۆرن ئەوانەی کە ئەو سیستمە بەکار دێنن وەك کەشتیە گەورەکان و هەتا بەلەمە تایبەتیەکانیش بۆ دیاریکردنی شوێنەکانیان لە نێو زەریا و دەریاکاندا، هەروەها کۆمپانیاکانی گواستنەوەش ئەو سیستمە بەکاردێنن بۆ دیاریکردنی شوێنی ئۆتومبیلەکانیان بۆ نمونە کۆمپانیاکانی ئۆتومبیلی کرێ لە ئەوروپا سیستمی GPS بەکاردێنن بۆ ناردنی نزیکترین ئۆتومبیل بۆ کەسی داواکار.

بەم نزیکانەش وای لێدێت لە هەموو ئۆتومبیلەکاندا ئامێرێکی وەرگر هەبێت کە رێنومایی شۆفێرەکەی دەکات تا بە ئاسانترین رێگە بگاتە جێ مەبەستی خۆی، لەو ئامێرەدا نەخشەی ئەلکترۆنی هەموو شەقامەکانی جیهانی تێدایە و لە رێگای ئەو زانیاریانەی کە لە مانگە دەستکردەکانەوە وەری دەگرن دەتوانن خۆیان دوور بخەنەوە لەو شەقامانەی کە زۆر قەرەباڵخن، ئێستا لە یابان کار لەسەر پەرەپێدانی ئۆتومبیلێکی وا دەکرێت کە لە رێگای سیستمی GPS و نەخشەی ئەلکترۆنیەوە ئۆتومبیلەکە خۆی رێگا بدۆزێتەوە بێ ئەوەی پێویستی یە شۆفێر هەبێت جگە لە هەستەوەرێکی ئەلکترۆنی کە لە ئۆتومبیلەکەدا دادەنرێت بەو رێگایەش توانیویانە ئۆتومبیل دروست بکەن بەڵام لە سنوری خێرایی ١٥ کم / کاژێر تێپەرناکات. بەڵام دەربارەی گەشتی فرۆکەکان ئەوا سیستمی GPS خزمەتی زۆری ئەو بووارەی کردووە و چاوەروانی زیاتریشین.

سەرچاوە :

http://www.trimble.com/gps/whygps.shtml

http://www.nasm.si.edu/exhibitions/gps/

http://electronics.howstuffworks.com/gps.htm

ڕادیۆی دیجیتاڵی (ژمارەیی)

میران کەمال

تەکنیکی پەخشی ڕادیۆیی دیجیتاڵی هەروەك تەکنیکی پەخشی تەلەفزیۆنی دیجیتاڵی وایە،کە لەو ڕێگایەوە چەندین ئیستگەی ڕادیۆیی و لە سەر باندیکی پچووکی لەرەلەری پەخشدەکرێت و بەهۆی ئەنتێنایەکی پچووکی ئامێری وەرگرەوە وەردەگیرێنەوە.

بە مانایەکی دی ئەو لەو تەکنیکەدا ڕووبەرێکی پچووك لە شەبەنگی کارۆموگناتیسی دیاری دەکرێت، بۆ نمونە ئێستا 5 ئێستگەی وێکچوو (ئەنالۆگ) نزیکەی 9 میگاهێرتز لە شەبەنگ داگیر دەکات بەڵام هەمان ئەو ئیستگانە بە تەکنیکی دیجیتاڵی کەمتر لە 5 ر1 میگاهێرتز لە شەبەنگی کارۆموگناتیسی داگیردەکەن !ئیستگە دیجیتاڵەکان بەهۆی شەپۆلەکارۆموگناتیسیەکان ەوە پەخشدەکرێن کە هەر ئیستگەیەك بەشێکی کەم لە شەبەنگی کارۆموگناتیسی داگیردەکەن.

تەکنیکی دیجیتاڵی زۆرترین ژمارە لە کەناڵەکان دەپەستێوێت لە هەر بەشێك لە بەشەکانی شەبەنگی کارۆموگناتیسدا لە میانەی دابینکردنی کەناڵ بەشێوەی دیجیتاڵین و هەر یەکە لەو کەناڵانەش کۆدی تایبەتیان دەبێت کە ئەوانە لە ڕێگای شەپۆلەوە بڵاودەکرێنەوە و لە کۆتاییدا ئەو کۆدانە دەکرێنەوە لە لای گوێگر، واتە لەو کردارەدا لەسەر هەمان لەرەلەر ژمارەیەك لە ئیستگە کۆداویەکان هەن کە تەنها بە وەرگری دیجیتاڵی ئەو کۆدانە دەکرێنەوە بۆ کەناڵە تەلەفزیۆنیەکان بەڵام بۆ ڕادیۆکان ئامێری کردنەوەی کۆدەکان (decoder)دەکەوێتە نێو ئامێری وەرگرەکە خۆیەوە، نیشانەی ڕادیۆیی دیجیتاڵی لە تواناییدایە کە 8 تا 9 کەناڵ لە خۆ بگرێت لەسەر هەمان لەرەلەر. لە لایەکی دیکەوە کۆمپانیای (لۆسنت)ی ئەمەریکی سەرگەرمی پەرەپێدانی تەکنیکێکی نوێیە بە ناوی In-Band On واتە (IBOC) کە لە توانایدایە بەرنامەی ڕادیۆیی دیجیتاڵی پەخشبکات لە میانەی کەناڵەکانی ناردنی ئاساییدا وەك شەپۆلەکانی AM و FM کە دەتوانرێت هەموو نیشانە نێردراوەکان بگۆڕدرێن بۆ شێوازی دیجیتاڵی بە بێ ئەوەی پێویست بە کڕینی ئامێری ڕادیۆی دیجیتاڵی تایبەت بکرێت.

لە ئەمەریکا ئیستگەی دیجیتاڵی وا پەیدابووە کە بەرنامەکانی لە ڕێگای مانگی دەستکردەوە بڵاودەکاتەوە بە ناوی ئیستگەکانی S بەرامبەر بە شەپۆلەکانی AM و FM کە لە چلەکانی سەدەی ڕابوردووەوە پەیدا بوون، ئەو ئیستگە نوێیانە دەتوانن ڕووبەرێکی گەورە لەسەر زەوی ڕووپێو بکەن کە ئیستگە ئاساییەکان ناتوانن بگەنە ئەو شوێنانە، پەخشی فەزایی پێویستی بە کڕینی ڕادیۆیەکی پچووك

هەیە کە لە ئوتومبیلدا دەدەنرێت و کارتێکی لەگەڵدایە کە دەخرێتە نێو دەرچەی کاسێتەکە یان ئامێری سی دیەکە و دەفرێکی فەزایی پچووکیش کە لە دەرەوەی ئوتومبیلەکە دادەنرێت و پێویستە

مانگانە نزیکەی 10 دۆلاریش بدرێت. گرنگی پەخشی فەزایی لەوەدایە کە دەتوانرێت لەو ڕێگایەوە زۆرترین ئیستگە و کەناڵەکان وەربگیررێن کە داواکاری زۆری گوێگرەکان دابین دەکات کە ئەوە لە ڕێگای پەخشی ئاسایی AM و FM،بەڵام لێرەدا گرفت هەیە ئایا خاوەن ئوتومبیلەکان قایلن بەوەی ئەو برە پارەیە بدەن ؟ و لە لایەکی دیکەوە ئەو شەپۆلانەی کە بە S دەناسرێن تا ئێستاش لە توانایاندا نیە کە بە شێوەی باش بگەنە ئەو ئوتومبیلانەی کە بە خێرایی 70 کم / کاژێر دەرۆن جگە لەوانەش هۆکارە سروشتیەکانی وەك هەور و درەختەکان و چیاکان بەربەستن لەبەردەم ئەو پەخشەدا، هەروەها گرانی ئەو ئامێرە وەرگرانەش گرفتێکی دیکەی ئەو تەکنیکە نوێیەن بۆ نمونە لە ساڵی 1999 دا و لە بەریتانیا نرخی یەکێك لەو ئامێرانە دەگاتە 500 تا 1400 پاوەندی ئیستەرلینی. تا ئێستاش زۆربەی ئەو ئامێرانە لە دوو پارچە پێکدێن پارچەیەکیان لە نێو سندوقی ئوتومبیلەکەدا دادەنرێت و پارچەکەی تریشی لای شۆفێرەکەوە دادەنرێت.

سیفەتەکانی پەخشی دیجیتاڵی:

❖ پەخشی ئیستگەیی دیجیتاڵی لەوپەڕی ڕوونی و سافیدایە کە لەو ڕووەوە دەگاتە دیسکە لەیزەریەکان و هەروەها کارتێکارە دەرەکیەکانیش کاری تێناکەن.

❖ زۆرترین ئیستگە و کەناڵ دابین دەکات بۆ بەکارهێنەرانی.

❖ دەتوانرێت زانیاری لە سەر شاشەی ڕادیۆ دیجیتاڵیەکان وەربگیررێت و زانیاری دیجیتاڵی دەربارەی ڕێگاکانی هاتوچۆ و بازارکردن لەسەر هێڵە ئەلکترۆنیەکان بلاو بکرێتەوە کە بۆ ئەو مەبەستانە دوگمەی تایبەتی لە وەرگرەکان دەبێت و تەلەفۆنیش بە وەرگرەکەوە دەبەسترێت.

ڕادیۆی ئینتەرنێت: ژمارەیەکی زۆر لە ئیستگەکان بەرنامەکانیان بەهۆی ئینتەرنێتەوە بلاودەکەنەوە، ئەوەی کە ژمارەی ئەو ئیستگانە زیاتر دەکات ئەوەیە کە زۆربەی ڤێرشنە نوێیەکانی هەڵدانەوەی لاپەرەکانی ئینتەرنێت توانایی خۆیی تێدایە بۆ گوێگرتن لە ڕادیۆ، و ئامێرەکانی کۆمپیوتەر خەریکە وایان لێدێت کە کارتی ڕادیۆیان تێدا هەبێت هەرچەندە ئەوەش بە پێ ی پێویستە بەڵام بۆ خۆیان هەن، هەرچەندە ئەو بەرنامە و ئامێرانە بە زۆری وا دروستکراون کە بۆ وەرگرتنی پەخشی وێکچوو بن بەڵام دەتوانرێت وایان لێبکرێت کە بۆ پەخشی دیجیتاڵیش دەستبدەن لە دوارۆژدا. لە لایەکی دیکەوە بلاوبوونەوەی فراوانی ئینتەرنێت بە هەموو شوێن و نوسینگەکاندا کە بە زۆریش ئەو شوێنانە بەستراون بە هێڵی خێراوە وا دەکات کە کۆمپیوتەر جێگای ڕادیۆ بگرێتەوە بۆ گوێگرتن لە گۆرانی و مۆسیقا و هەواڵەکان لە میانەی کاژێرەکانی کارکردن بە تایبەتی لەو ناوچە بازرگانیانەی کە بیناکانیان بە جۆرێکی وان بە باشی پەخشی ئاسایی ڕادیۆیان ناگاتێ. ئەوانە هەموو وادەکەن کە وردە وردە کۆمپیوتەر جێگای ڕادیۆ بگرێتەوە ئیتر لە ماڵەکاندا بێت یان لە نوسینگە و فەرمانگەکاندا بێت. بەڕێوەبەرایەتی ئیستگەی بەریتانی BBC بلاویکردەوە کە لە بەرنامەیدا هەیە خزمەتی ئینتەرنێتی هۆ جۆرا و جۆر دابین بکات و بە زمانی زۆر و جیاواز و بە نیازە ببێتە پێشەنگ لە بواری پێشکەشکردنی هەواڵەکان بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ بەوەش خزمەتێکی گەورە بە ژمارەیەکی زۆری بیسەر و بینەری ئەو تۆرە دەکەن بە شێوەی ڕاستەوخۆ لە ڕێگای ئیستگە و ئینتەرنێتەوە بەشداری دەکەن، هەروەها بەکارهێنەرانی ئەو تۆرە دەتوانن وێنەی ڤیدیۆیی ڕاستەوخۆ ببینن و بەشداریش بکەن لە گفتوگۆ لە سەر بابەتێك لە ڕێگای تەلەفۆن یان پۆستی ئەلکترۆنیەوە، تۆرەی BBC لە ساڵی 1999 دا نزیکەی 12 ملیۆن پاوەندی تەرخانکرد بۆ پەرەپێدانی خزمەتەکانی ڕاستەوخۆی online، هەروەها دابینکردنی ژمارەیەکی زیاتر لە زمان بۆ بەشداربوانی.

لە ئەمەریکاش ئیستگەی imagine لە نۆرسفیل لە هەرێمی میتشگان خزمەتەکانی خۆی لەسەر ئینتەرنێت پێشکەشدەکات، بەکارهێنەرانی دەتوانن تەنها ئەو بەرنامانەی خۆیان وەربگرن کە حەزیان لێیە و ئەوانی دیکە بخەنە لاوە !بەوە گویگر خۆی بەرنامە بۆ خۆی دادەنێت. لەلایەکی دیکەوە کۆمپانیای (شاتسلەر)ی ڕاگەیاندن لە ناوەراستی ساڵی 1999 وە بەرنامەکانی هەر چوار ئیستگەکانی لە فیلادلفیا خستۆتە نێو ئینتەرنێتەوە وەك بەجێهێنانێك

بۆ بەدەستهێنانی 150 ملیۆن دۆلار بۆ ئەوەی تا کۆتایی ساڵی 1999 هەموو 469 ئیستگەکانی پێکەوە ببەستێت بەوەش دەبێتە کێبەرکێیەکی گەورەی کۆمپانیاکانی دیکەی ئەو بوارە لە کێشکردنی زۆرترین بەکارهێنەر بۆ تۆڕەکەی خۆی.

وای لێهاتووە کە کاریگەری ئینتەرنێت بە روونی لەسەر ئیستگەکانی ئەمەریکا دەردەکەوێت، زیاد لە 6250 ئیستگەی ئەمەریکی کە دەکاتە نیوەی هەموو ئیستگەکانی ئەمەریکا بەرەو شوێنەکانیان دەڕۆن لەسەر ئینتەرنێت هەرچەندە بەشداری زۆربەیان سنوردارە، بەڵام ژمارەی ئەو ئیستگانەی کە بەبەردەوامی بەرنامەکانیان لەسەر ئینتەرنێت پەخشدەکەن لە 500 ئیستگەوە لە ساڵی 1998 گەیوەتە 1000 ئیستگە لە ساڵی 1999.

تـــــــــەکنیـــــــکیکی نوێ:

یەکێك لەو گرفتانەی کە دێنە بەردەم ڕادیۆ ئەوەیە کە ناتوانرێت بە ئاسانی ئەو بەرنامانە بگێردرێنەوە (retrieve) پاش ئەوەی پەخشدەکرێن بە چەند هەفتە یان مانگ، لە زۆربەی کاتەکاندا کۆپی بەرنامەکان (transcripts) بوونیان نیە خۆ ئەگەر هەبن ئەوا بە شێوەیەکی چاپکراو دەبن کە ناتوانرێت بە نێویاندا بگەڕێین، هەرچەندە کۆمپانیاکانی پەخش کۆپی بەرنامە کۆنەکان هەڵدەگرن بەڵام ئەوان پێڕست نەکراون جگە لە ناوی بەرنامەکە و بەروارەکەی. کۆمپانیای (کۆمباك) لە ئەیلولی 2000 دا تەکنیکێکی نوێی لە سەر ئینتەرنێت تاقیکردەوە کە بریتی بوو لە پێڕستێك (index) کە 7195 کاژێر لە بەرنامەی ڕادیۆیی لە خۆ گرتووە کە دەگەڕێتەوە بۆ ناوەڕۆکی 6613 بەرنامە و هەندێکیان دەگەڕێنەوە بۆ مانگی ئازاری 1999، ڕۆژانە ئەو پێڕستە نوێ دەکرێتەوە و بۆ ئەوەی گوێگر ئەو بەرنامانە بەکاربێنێتەوە ئەوەندەی لەسەرە کە بڕوات بۆ سایتی

http://speechbot.research.compaq.com

و بگەڕێت بە دوای ئەو بابەتەی دەیەوێت لە ڕێگای keyword کە بڕگە دەنگیەکان دەگێڕێتەوە و ئەوەی مەبەستە هەڵدەبژێررێت.

دەبا بزانین ئاخۆ ڕۆژنامەگەری ئەلکترۆنی ئەو بۆشاییە پڕ دەکاتەوە کە لە ئەنجامی خاو بڵاوبونەوەی ڕادیۆی ئینتەرنێتەوە دروستدەبێت ؟ تەکنیکی ئینتەرنێت زۆر دەرگای کردۆتەوە کە هەندێکیان دامەزراوە ڕۆژنامەگەریەکان نەیانتوانیوە بە شێوەیەکی خێرا کەڵکیان لێوەربگرن، هەندێکی دیکەیان بەردەوامن و بونەتە سەرچاوەی کۆکردنەوەی قازانجی زۆر، لە ڕاستیدا ڕۆژنامەکان سیفەتی پێشرەوی و تاکە سەرچاوەیی بۆ هەواڵەکانیان لە دەستداوە لە سەر تۆڕەی ئینتەرنێت کە ئەوەش بە قازانجی سایتەکانی وەك یاهو و ئەمریکا ئۆن لاین و سی ئێن ئێن و زۆری دیکە.. تەواو دەبێت. ئەوە لە کاتێکدا بوار ڕەخسابوو بۆ ڕۆژنامەکانیش کە ئەو پێشەنگیە بە دەست بێنن ئەگەر بە شێوەیەکی خێراتر بجوڵانایە. ئەمڕۆ زۆر کەس باس لەوە دەکەن کە هێشتا بوار هەیە لەبەردەم ڕۆژنامەکاندا تا ببنە سەرچاوەی پێشەنگ لە بواری ئینتەرنێتی بێتەلی و خزمەتەکانی خۆی لە میانەی نەوەیەکی نوێ لە مۆبایل و ئامێرە بێتەلیەکانی دیکەوە بڵاو بکاتەوە، لەوەش زیاتر بوار هەیە تا ڕۆژنامەکان خۆیان بکەن بە نێو بواری ڕادیۆی ئینتەرنێت و بەشێکی زۆر لە گوێگران بۆ خۆیان بەرن.

بە پێ ی تۆژینەوەیەك کە Arbitron New Media ئەنجامیداوە ژمارەی گوێگرانی ڕادیۆی ئینتەرنێت هەتا تەموزی 2000 لە ٪1 ی کۆی گوێگرانی ڕادیۆ ئاساییەکان تێپەڕناکات.

کۆمپانیای Everstream لە ناوەڕاستی ساڵی 1999دا دامەزراوە لە شاری کلیفلاند ی ئەمەریکی کە خزمەتی زۆر پێشکەش بە بەکارهێنەرانی دەکات لە میانەی ڕۆژنامەی ئەلکترۆنیەوە کە ژمارەی بەکارهێنەرانی لە ڕۆژنامە ئەلکترۆنیەکان تا تەموزی 1999 گەیوەتە 200 ڕۆژنامە کە 125 یان بە کرداری ئەو خزمەتە نوێیانەیان پێشکەشدەکات کە لەو خزمەتانەش ئەوەیە کە بەکارهێنەر دەتوانێت هەر لە ڕێگای ڕۆژنامەکانیانەوە گوێ بگرن لە چەندین کەناڵی خوازراو و لە درێژەوەی بابەتەکان تێبگەن ئەو بابەتانەی کە خۆیان مەبەستیانە. هەروەها یارمەتی بەکارهێنەرانی دەدات کە بتوانن پەرە بە ناوەڕۆکە دەنگیەکانی لای خۆیان بدەن بەو جۆرەیان کە خۆیان مەبەستیانە بەڵکو هەندێك لەو ڕۆژنامە ئەلکترۆنیانە ستۆدیۆی تایبەت لە ژوورەکانی هەواڵ دروستدەکەن تا ناوەڕۆکە هەواڵیە نوسراوەکە بگۆڕن بۆ شێوەی دەنگ و لە ڕێگای ئینتەرنێتەوە بیگەیەننە بەکارهێنەرانی.

ئەو سیفەتەی کە خزمەتەکانی کۆمپانیای Everstream

جیادەکاتەوە ئەوەیە کە بەکارهێنەرانی وا لێدەکات کە بە ئارەزووی خۆی و بە درێژی گوێ بگرێت لە هەر بابەتێك کە بیەوێت چونکە توانیویەتی کە پەرە بدات بەو هۆکارانەی کە وا لە هەزار گوێگر بکات بە خواستی خۆیان گوێبیستی ئەوە بن کە دەیانەوێت، ئەو کۆمپانیایە هەر بەوەوە ناوەستێت کە خزمەتە دەنگیەکان پێشکەش بە ڕۆژنامە ئەلکترۆنیەکان بکات بەڵکو پلانی ئەوەش دادەڕێژێت کە خزمەتی ڤیدیۆیش پێشکەش بکات.

ئێستا با بزانین ئاخۆ دواڕۆژی ڕادیۆی ئاسایی چۆن دەبێت لەگەڵ ئەو پێشکەوتنە زۆرەی بوارەکانی ئامێرە بێتەلیەکان و بەتلیبەتی ڕادیۆ و پەیدابوونی ڕادیۆی دیجیتاڵی وڕادیۆی ئینتەرنێت ؟

تائێستاش ڕادیۆی ئاسایی جەماوەرێکی گەورە و بێشوماری هەیە لە بەر ئەوە لەوە ناچێت کە ڕادیۆی دیجیتاڵی مەترسی بێت لەسەر ڕادیۆی ئاسایی تا مەودایەکی دووری تریش، ئەو سیفەتە باشانەی کە لە ڕادیۆی ئاسایدا هەن وەك سووکی و پچووکیان و ئاسانی بەکارهێنانیان و هەرزانی نرخەکانیان کارێکی وایان کردووە کە هەرگیز کێبەرکێ ی نەبێت !

ڕادیۆی ئاسایی هەر لەو کاتەوەی کە بە شێوەی فراوان بڵاوبوەوە لە بیستەکانی سەدەی ڕابوردووەوە و تائێستا توانیویەتی خۆی ڕاگرێت بەرامبەر هەموو ئەو گۆڕانکاریە خێرایانەی کە بە سەر تەکنۆلۆژیای سەردەمدا هاتوون و توانیویەتی وەك هۆیەکی ڕاگەیاندن جەماوەری زۆری خۆی هەبێت بۆ نمونە لە وڵاتێکی وەك بەریتانیا کە زۆر پێشکەوتوە تا ئێستاش 90٪ ی دانیشتوانی ڕۆژانە 3 کاژێر گوێ لە ڕادیۆکان دەگرن. بە کورتی ئەو گۆڕانکاریە دیجیتاڵیەی کە لە هۆکانی ڕاگەیاندندا ڕوویانداوە نابێتە هۆی تێکچوونی پەیوەندی مێژوویی بەهێزی نێوان ڕادیۆ و گوێگرەکانی بەڵکو دەبێتە هۆی زیاتر بەهێزکردنی ئەو پەیوەندیە مێژووییە و زیادبوونی جەماوەری !

شایانی باسە هاوڕێ لەگەڵ ئەو گۆڕانکاریە گەورەیەی بواری ڕادیۆ گۆڕانکاری گەورەی دیکە لە بوارەکانی سینەما و فلیمی سینەماییدا ڕوویداوە و ئێستا سینەمای ئەلکترۆنی دروستبوە کە جێگای و یان خەریکە جێ ی ئامێرە سینەماییە کلاسیکیەکان دەگرنەوە.

سەرچاوە: سایتی ڤلڤیلیا

بەریتانیا ڕێگا بە دروستکردنی کۆرپەلەی دوو ڕەگ دەدات

لەندەن: دەستەی بەریتانی بۆ پیتێنی مرۆڤی ڕەزامەندیەکی سەرەتای دەربڕی دەربارەی دروستکردنی کۆرپەلەی دوورەگ لە دوو جۆر بەهۆی تێکەڵکردنی ناوکە ترشی ڕایبی مرۆڤ بە هێلکەی گیانەوەریی بۆ بەکارهێنانی لە توێژینەوە چارەسەرییەکانی نەخۆشیدا وەك ئەلزایمەر هۆکاری ئەم ڕەزامەندیەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە بتوانن سوود لەو کۆرپەلە دوورەگانە ببینن دەربارەی ئەندامەکان.

زاناکان وای دەبینن کە ئەمجۆرە کۆرپەلانە دەتوانێت بەکاربهێنرێن بەمەبەستی چارەسەرو بەرهەمهێنانی قەدەخانە بەبڕێکی زۆر کە ئەوەش یارمەتی دەرێك دەبێت بۆ پێشکەوتنێکی زۆر لە بوارەکانی چارەسەری هەندێك نەخۆشی وەك پارکینسن و ئەلزایمەر.

بەپێی لێکۆلینەوەیەك کە دەستەی بەریتانی بۆ پیتاندن ئەنجامیداوە دەریخستووە کە ڕای گشتی بەتەواوی ڕایان لەسەر ئەوە هەیە کە ئەمجۆرە کۆرپەلە دوورەگانە ئەنجام بهێنرێت پاش ئەوە کە لە ڕێگای ڕاگەیاندنەوە خەڵك تێگەیەنراوە کە مەبەست لەم توێژینەوانە چییە.

دکتۆر لایڵ ئارمیسترۆنگ لە زانکۆی نیو کاسڵ گوتی: «ئەمە کارێکی ئیجابییە نەك بۆ کارەکەی خۆمان بەتەنها بەڵکو بۆ پێشکەوتنی زانست بەگشتی لە بەریتانیا وە ئێمە بەو هیوایەوەین کە ئەمە ببێتە هۆی داهێنانی شێوازی تەکنەلۆژی نوێ کە هەموو دنیا سوودی لێ ببینێت»، هەروەها گوتی: «ئێمە مەبەستمان نیە هیچ بوونەوەرێکی نامۆ لە مرۆڤ و بۆ نموونە مانگا دروست بکەین، بەڵکو تەنها دەمانەوێت ئەم خانانە بۆ تێگەیشتن لە قەدەخانەکان زیاتر بزانین».

ئەم بڕیارەی حکومەتی بەریتانی لەهەمان کاتدا بووە هۆی بەرپاکردنی نارەزاییەکی زۆر لای ئەوانەی کە دژی لەبارچوونی منداڵن وە دەڵێن ئایا دەبێت ئەو بەربەستانەی کە لەنێوان جۆرەکاندان لاببرێن وە هەوڵی تێکەڵکردنی ماددە سروشتیەکانی مرۆڤ و گیانەوەران بدرێت ئەگەرچی بەشێوەیەکی سنوورداریش بێت.

تیۆرە سایکۆلۆژییەکانی شەڕانگێزیو توندوتیژی

نوسینی دکتۆر مستەفا حیجازی

پەرچڤەی: سۆزان جەمال

شەڕانگێزی لەگیروگرفتە هەمیشەییەکانی مرۆڤایەتییە سەرجەم ئایینو فەلسەفەکان، سەرجەم پێودانگو یاساو ڕێسا ڕەفتارییەکان بایەخیان بەسیستماتیکردنی شەڕانگێزیو ڕێگەکانی کۆنترۆڵکردنی یان بەرێکردنو بەتاڵکردنەوەیان داوە. مرۆڤ تا ئێستا بەرامبەر بەشەڕانگێزی خۆی تووشی سەرسوڕمان بووەو نازانێت چۆن کۆنترۆڵی بکاتو هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکات، نە مرۆڤو نەهیچ بیروباوەڕو فەلسەفەیەك تا ئێستا نەیانتوانیوە ڕێگەچارەی گونجاو بۆ خستنەوەبەرفرمانی شەڕانگێزیو کۆنترۆڵکردنی، بدۆزنەوە، هەوڵەکان بۆ شیکردنەوەی شەڕانگێزی زۆرن، بەڵام ئەندەکینو جیاوازن، هەندێکیان شەڕانگێزی دەخەنە پاڵ دەرەوە وەك بابەتە ئەفسانەییەکانی جنۆکەو شەیتان یان کەسانی دیکە، هەندێك شەڕانگێزی دەخەنەپاڵ ناوەوە یان ناخی مرۆڤ (واتە خود تاوانبار دەکەن)، هەروەها سروشتی شەڕانگێزی مرۆڤایەتی تاوانبار دەکەن، هەندێك هەوڵیانداوە بەفەلسەفەو ئەقڵانیەتی خۆیان کۆنترۆڵی شەڕانگێزی بکەنو بەمە شەڕانگێزی لەنەزوە بەدەر دەکەن، هەندێکی دیکە پێیان وایە شەڕانگێزی خەسڵەتێکە بوونی مرۆیی پێ جیادەکرێتەوەو دەربازبوون لێی مەحاڵە. بەپێچەوانەی ئەمەوە هەندێك پێیان وایە شەڕانگێزی لەبوونی مرۆییدا ڕەگەزێکی لاوەکییەو لایەنی چاکەو خێر بناغەیە.

بوتول لەپێشەکی کتێبی "مرۆڤی تورە" لەنوسینی "فوستو ئەنتونینی"دا دەڵێت: "یەکێك لەخەسڵەتە سەرەکییەکانی هەر شارستانییەك بریتییە لەرێگەی تێگەیشتن لەشەڕانگێزیو ئەو ڕێگەیەی بەهۆیەوە شەڕانگێزی پێ ڕێکدەخرێت، ئەم تێگەیشتنە لەشەڕانگێزی لەدەروونی هەموو ئەندامەکانیدا هەر لەتەمەنێکی زووەوە، دەچێنرێت، هەموو شێوازێکی پەروەردەکردن ئاراستەکردنێکی شەڕانگێزی لەخۆدەگرێت، پەروەردە ئەوە فێری تاکەکانی دەکات کەیو چۆن شەڕانگێزی سەرکوت بکات یان بەپێچەوانەوە کەی ڕێگەی پێبدات تا بوروژێت، هەروەها دەڵێت: فرمانی سەرەکی دەوڵەت لەوەدا کورت دەبێتەوە کەڕێگە لەئەندامەکانی دەگرێت توندوتیژی بنوێنن یان توندوتیژی لای تاکەکانی سنوردار دەکاتو پراکتیزەکردنی توندوتیژی تەنیا بۆ خۆی قۆرغ دەکات، دەسەڵاتە باڵاکانی زاڵبوون لەبەڕێوەبردنی شەڕانگێزی جەماعیدا کورت دەبێتەوە، مەحەکی دەوڵەتی خاوەن دەسەڵات لەیاسای نێودەوڵەتیماندا بریتییە لەدەسەڵاتی ئاراستەکردنی توندوتیژی ڕێکخراو واتە ڕاگەیاندنی شەڕ".

جوانی ئەم بیرۆکانە لەوەدا خۆی حەشارداوە کە بەتایبەتی

بەسەر وڵاتانی جیهانی دواکەوتوودا هاوجێ دەبن، لەوڵاتانی دواکەوتوودا شەڕانگێزی لەشێوەی سەرکوتکردن و تیرۆرکردندا کەدەسەڵات پراکتیزەی دەکات، ئاراستەی ناوەوە (ناخی مرۆڤ) دەکرێت، لەکاتێکدا شەڕانگێزی لەوڵاتانی پیشەسازیدا بەرەو دەرەوە ئاراستە دەکرێت، ئەوەی لێرەدا دەمانەوێت بیڵێین ئەوەیە، شەڕانگێزی گیروگرفتێکی راستەقینەیە لەگیروگرفتە سەرەکییەکانی مرۆڤایەتی، ئەوەش بۆ قسەکانمان زیاددەکەین کەتەنیا رێساو یاساکان لەچارەسەرکردنی ئەم گیروگرفتەدا شکستیان نەهێناوە، بەڵکو ئاینزا فەلسەفیو زانستییە جیاوازەکانیش تائێستا لەدانانی تیۆرێکی تێروتەواو بۆلێکدانەوەی شەڕانگێزی شکستیان هێناوە.

تیۆرەکان لەم مەیانەدا ئەگەر تەنیا لەرووی سایکۆلۆژیو سایکۆسۆسیۆلۆژییەوە وەریان بگرین هەر زۆرن، هەریەکەیان لەسۆنگەیەکی دیاریکراوەوە دەستپێدەکەن و بایەخ بەهەندێك روانگەی تایبەتی دەدەن و لەوێوە شەڕانگێزی لێکدەدەنەوە، هەریەکەیان لەهەندێك لایەنەوە سودمان پێدەبەخشن، بەڵام هەر یەکەیان شرۆڤەیەکی تەواو بەدەستەوە نادەن. ئەگەر ئەمە حاڵی ئەو تیۆرانەبن کەبۆ لێکدانەوەی شەڕانگێزی لەکۆمەڵگەکانی خۆرئاوادا، دانراون، ئەوا شەڕانگێزیو روخسارەکانی توندوتیژی کەشەڕانگێزی پێدەناسرێت لەوڵاتانی تازەگەشەکردوودا هێشتا پێویستیان بەشێوگ یان یاسای شرۆڤەکاری هەیە بۆ لێکدانەوە. ئەم شێوگە کەرەچاوی تایبەتمەندێتی دواکەوتنی کۆمەڵایەتی لەو وڵاتانەدا دەکات تائێستا بەتەواوەتی بوون و ئامادەبوونی نییە. لەبەرئەوە لێرەدا هەوڵدەدەین بەکورتی هەندێك تیۆری سایکۆلۆژی سەبارەت بەشەڕانگێزی بخەینەروو، هەوڵدەدەین سود لەهەندێك لەو رەگەزە شرۆڤەکارییانە وەربگرین کەئەم تیۆرانە ئاماژەیان پێداوە، ئەویش لەزنجیرەی هەوڵەکانماندا بۆ تیشك خستنەسەر دیاردەی توندوتیژی لەکۆمەڵگەی دواکەوتوودا.

بەرلەوەی برۆینە ناو ئەم تیۆرانەوە پێویستە ئەو تێکەڵاوییە بخەینەلاوە سەبارەت بەداستانی درندانەی شەڕانگێزیو شەڕانگێزی درندانەی ئاژەڵی کەئەندامانی کۆمەڵگە شارستانییەکان (ژیارییەکان) پێوەی پابەندبوون، چونکە ئەو شەڕانگێزییە بێسنورەی کەمێشکی ئەم کەسانەی پڕکردووە سەبارەت بەخوێن رشتن و درندەیی ئاژەڵ و مرۆڤی سەرەتایی، تەنیا بیرۆکەی جۆرین (ستێرۆتایپین Sterotypes) کەمۆرکێکی لادەرانەیان هەیەو ئامانجیان ئەوەیە ئەوکەسانە خۆیان سڵ لەچی دەکەنەوە بیخەنە پاڵ ئەو بوونەوەرانەی پێیان نامۆن یان لەخۆیان نزمترن.

ئۆتۆ کلاینبرگ[3] سەبارەت بەمرۆڤی سەرەتایی پێمان رادەگەیەنێت "زۆرکات جەنگی مرۆڤە سەرەتاییەکان لەرووی گیانییەوە زیانیان کەم لێکەوتووە، مرۆڤی سەرەتایی وەحشی یان درندە نەبوون بەو پلەیەی لەجەنگەکانی کۆمەڵگە پیشەسازییەکاندا دەردەکەوێت : لەزوربەی حاڵەتەکاندا جەنگی مرۆڤە سەرەتاییەکان ملکەچی کۆمەڵێك رێسای دیارکراوبوون لەمامەڵەکردنیان لەگەڵ دوژمنەکانیاندا، بۆنمونە هەندێکیان (ئوستورالییەکان) لەپێش هێرشکردندا چەك بەسپی پێستە بێ چەکەکان دەبەخشن، هەندێکی دیکەیان بەلەمی بارکراو بەخۆراك بۆ دوژمنە برسیەکانیان دەنێرن بۆئەوەی جەنگی نێوانیان هاوتابێت، هەندێکیش دەگێرنەوە کەکۆمەڵێك لەهندییەکان بارودەکانیان لەگەڵ دوژمنەکانیاندا کردووە بەدووبەشەوە. لەهەموو ئەمانەدا شەرکردن مۆرکێکی یارییە وەرزشییەکانی وەرگرتووە، هەروەها لەلایەکی دیکەوە بۆردوومانکردنی لەناکاوو بێ لێدانی زەنگی ئاگادارکردنەوە بەنزیکی لەجەنگە سەرەتاییەکاندا بوونی هەر نەبووە.

1. روانگەی سایکۆلۆژی ئاژەڵ:

لەجیهانی ئاژەڵیدا، "کونراد لۆرنز" کاتێك لێکۆڵینەوەی لەسەر شەرانگێزیو خەسڵەتەکانی دەکرد، ئاشکرایکرد درندەیی ئاژەڵی درندەو ئارەزووی بۆ خوێنرشتن تەنیا ئەفسوونە، پەیوەندییە خوێناویو شەرانگێزییە زیادەرۆکان تەنیا لەنێو مێرووەکاندا تێبینی دەکرێن :بەلام لەئاژەڵە بربرەدارەکاندا شەرانگێزی فرمانێکی دیاریکراوی یەکێك لەم چوار حاڵەتە هەیە، هەریەکەیان بەجیا یان بەشێوەیەکی بەیەکدا چوو لەنێوان یەکتریدا :

ـ بەرگریکردن لەبواری زیندەگی، گەران بەشوێن نێچیر یان ناوچەیەك بۆ راوکردن.

ـ شوێنی پلەیی لەچوارچێوەی کۆمەڵدا (واتە شوێنی ئەو ئاژەڵە لەکۆمەڵەکەی خۆیدا)، ئەویش لەپێناوی بەدیهێنانی هاوسەنگی فرمانیدا، ئەوەی لەپێگەی بەرزترین پلەدایە ئەرکی پاراستنی کۆمەڵەکەی دژی دوژمنو پاسەوانیکردنیانو جێگیرکردنی دادوەری لەنێوان ئەندامەکانیدا، لەئەستۆدایە.

ـ جووتبوون، زۆرترین شێوەکانی کوشتاری درندانە لەنێوان ئەندامانی هەمان جۆردا روودەدەن، زاڵبوون بۆ بەهێزترینیان تۆماردەکرێتو ئەمەش دەبێتەهۆی پەرەسەندنی ئەو جۆرە. بەپێچەوانەوە کوشتار لەنێوان جۆرە جیاوازەکاندا تەنیا بەهۆی هۆکاری بەرگری یان دەستکەوتنی خۆراکەوە روودەدەن.

"لورنز "لەئەنجامی لێکۆڵینەوە بەربلاوەکانی لەسەر رەفتاری ئاژەڵ کە لەکوشتاریدا ئەنجامیداون، گەیشتە چەند دەرئەنجامێك:

ـهاوسەنگییەك لەنێوان چەکەکانی ئاژەڵی درندەو هۆیەکانی بەرگریکردن لەنێچیر هەیە، چەندە بەرگریکردن کارا بێت ئەوەندە هێزی چەك لای ئاژەڵە هێرشبەرەکە بەهێزدەبێتو پێچەوانەکەشی راستە.

ـ رەفتاری کوشتاری لەحاڵەتی تەنگانەدا دەگاتە ئەوپەری توندی، چونکە ئەو ئاژەڵە ئەوپەری تواناکانی لەحاڵەتی نائومێدبوونی لەرزگاربوون لەرێگەی راکردن یان تەسلیمبونەوە، دەخاتەکار، هەروەها پلەی کوشتار لای ئاژەڵ دەگاتە ئەوپەری چەندە ئەو مەترسییە لەناوەندی ناوچەکەی یان بوارە زیندەگییەکەی نزیك بێتەوە.

ـ هەموو رەفتارێکی شەرانگێزی لای ئاژەڵ، یان هەر مەیلێکی شەرانگێزی مەیلێکی لەکاروەستان Inhibiteur بەرامبەریەتی کەکۆنترۆڵی دەکاتو لەرێگەی رەفتارێکی سروتیەوە Counduite rituelle کاری خۆی دەکات، ئاژەڵە لاوازەکە ملکەچو تەسلیم دەبێت، چەندە مەیلی شەرانگێزیو چەکەکانی شەرانگێزی بەهێزبن هێزی لەکاروەستان زیاد دەبێت. کارایبوونی شەرانگێزی دەگاتە ئەوپەری بەرامبەر رەگەزە هەرە لاوازەکان، لەرێگەی سروتەکانی ملکەچ بوونەوە کەئاژەڵە لاوازەکە ئەنجامیدەدات شەرانگێزی ئاژەڵە بەهێزەکە بۆ زیان نەگەیاندن دەگۆرێت. بەپێی رای "لورنز"بنچینەی پەیوەندی هەلاواردەیی بریتییە لەمەیلێکی شەرانگێزییانە کەبۆ دژەکەی دەگۆرێت لەرێگەی کرداری لەکاروەستانەوە.

ـ تراژیدیای مرۆڤ کەشەرانگێزییەکەی لەتوندوتیژیو درندەییو رقوکینەدا دەتەقێتەوە بەپێی رای "لورنز"بۆ لەدەستدانی گونجاندنی نەزوەکانی دەگەرێتەوە، واتە لەدەستدانی لەکاروەستێنەرە غەریزەییەکانی بۆ شەرانگێزی کە لەکاروەستێنەرە دروستکراوو شارستانییەکان جێگەیان گرتونەتەوە، بەلام گرفتەکە لەوەدایە ئەم جێگەگرتنەوەیە هێشتا نەگەیشتۆتە ئەو پلە کارایەی کە لەشەرانگێزی خۆی بپارێزێت هەروەك لەئاژەڵدا، بەمشێوەیە هەمان ئەو فاکتەرانەی کە مرۆڤی بەسەر هەموو بونەوەرانی دیکەدا بالاکردووە، وایلێکردووە خستویەتیە دۆخێکەوە پێویستی بەمەترسی بێت، لەدەستدانی گونجاندنی نەزوەکانی لەگەڵ ژینگەی دەوروبەریدا لەپێش دەرکەوتنی گونجاندنی زامنکەرانەی شارستانییەتەوە

دەرکەوتوون.

ـ نامۆیی‌و دوری دوژمن یان بابەتی هێرشکردن زۆر ئاسانکاری بۆ بەرەڵاکردنی جڵەوی مرۆڤ بۆ رەفتاری شەرانگێزی کردووە، چونکە زیادبوونی دووری شوێنگەیی (لێرەدا ئێمە دووری سۆزداریشی دەخەینە سەر) کە لەئێستا چەکە تەقەمەنییەکان لەکارکردنیاندا لەدورەوە خاوەنی کارایيەکی زۆرن، وایکردووە مرۆڤ لەو دۆخە هەژێنەرانە دووربێت کەلەوانەبوو لەحاڵەتەکانی دیکەدا بەرەنگاربوونەوەی دژی کوشتن چالاك بکەن.

ـ شەرانگێزی غەریزەیەکی خۆبەخۆییە، تەنیا پەرچەکردارێك نییە بەرامبەر وروژێنەرێکی دەرەکی شکستهاتوو، خۆبەخۆ دەبزوێت، ئەگەر فرسەتێك بۆ بەتاڵکردنەوە بەدینەکات، ئەوا بەشێوەیەکی تێبینیکراو پلەکانی وروژاندن لای دادەبەزێت، ئەگەر شەرانگێزی لەدەرەوە دوژمنێکی دەرەکی دەست نەکەوت‌و هێرش بکاتە سەری، ئەوا بۆناو کۆمەڵ دەگەرێتەوە لەشێوەی ناکۆکییەکی توندا توندی ئەو شەرانگێزییە لەناو دەبات‌و لاوازترین هۆکاری ناکۆکی دەگاتە پاساو.

ـ بەپێچەوانەی ئەمەوە خوێنگەرمی شەرکەر Enthousiasme militant هەیە، کەجۆرێکە لەشەرانگێزی هاوبەش پەیوەستە بەپێویستی مرۆڤ بۆ ئینتیما، پشتدەبەستێت بەوەڵامدانەوەیەکی غەریزەیی‌و لەبارودۆخی تایبەتی بەرگریکردن لەلایەن کۆمەڵەوە دەردەچێت کەلای ئاژەڵ‌و مرۆڤ ئەم ورەیە وەك یەك دەردەکەوێت، لەحاڵەتی یەکەمدا (لەئاژەڵدا) شێوەی وەڵامدانەوەی غەریزەیی لەرووی بابەت‌و ئامانجەوە وەردەگرێت، بەڵام لەمرۆڤ بەندە بەچەندەها بابەت‌و ئامانجەوە، مەرجە سەرەکییەکانی ئەمانەن : هەستکردن بەهەرەشەیەکی راستەقینە بۆسەر ئەو کۆمەڵ (گروپ) ەی کەتاك ئینتیمای هەیە بۆی، بوونی دوژمنێکی دەرەکی تایبەتی کەسەرچاوەی هەرەشەکەیە، وێنەی پاڵەوان یان سەرۆك لەچواردەوری کۆمەڵ یان گروپەکە، زیادبوونی ژمارەی ئەندامەکانی ئەو کۆمەڵە کە لەچواردەوری ئەم سەرۆکە کۆدەبنەوە. خوێنگەرمی شەرکەر وەڵامدانەوەیەکی هەڵچوونیە ملکەچی لۆژیك یان بروابپێهێنانی ئەقڵانی نابێت. کاتێك دەرپەراندنی ئەم خوێنگەرمیە دەبێتە هۆی قوربانیدان بەخۆ یان ئیبادەکردنی دوژمن بێ هیچ رێگری یان سنورێك بەشێوەیەکی ناياب ئەو شەرانگێزییە لای مرۆڤ بەتاڵ دەبێتەوە کەپاساوی بۆ هێنراوەتەوە.

ـ ئەنتونینی بۆسەرجەم ئەم باسانە ئەمە زیاددەکات، رقوکینە گرنگترین سیفەتە بۆ جیاکردنەوەی شەرانگێزی مرۆڤ لەشەرانگێزی ئاژەڵ، چونکە رقوکینە لای ئاژەڵان نییە، هەروەها شەرانگێزی ئاژەڵان هیچ کاتێك ناگاتە پلەی ئەو سەربەخۆبوونەی کەلای مرۆڤ تێبینی دەکرێت، شەرانگێزی هێندە باڵا بووە سەرجەم سنورەکانی بایۆلۆژی تێپەراندووە، تاگەیشتۆتە پلەیەکی سایکۆلۆژی پەتی، هەروەها رقوکینە بەشێوەیەکی گشتی لەکەڵەکەبوونی درێژ خایەنی شەرانگێزییەوەدروستدەبێت.

ئەم بیرۆکانە بۆئێمە زۆر مایەی سوودن کاتێك هەوڵدەدەین وێنەی توندوتیژی لەکۆمەڵگەی دواکەوتوودا بکێشین، چونکە ئەم بیرۆکانە ئەفسانەی توندوتیژی ئاژەڵ رەتدەکەنەوەو بەئاشکرایی وەك مرۆڤ دەمانخەنە بەردەم چارەنوسی خۆمان، هەروەها پرەنسیپە سەرەکییەکان بۆ لێکدانەوەی دینامیەتی شەرانگێزی مرۆڤایەتی لەخۆدەگرن : شەرانگێزی ئاراستەکراو بۆ کۆمەڵ یان بۆناوەوە، هەروەها مەسەلەی نامۆ بوون‌و رەهەندی شوێنگەیی.

2. روانگەی دەروون شیکاری

سەبارەت بەشەرانگێزی چەندەها روانگە هەن کەشیکارکارە دەروونیەکان بەپێی جیاوازی ئەنگێزەکانیان، ئاشکرایدەکەن، هەر لەرایەکانی فرۆیدەوەو ئەو ناکۆکی‌و لێکترازانانەی دەربارەی بۆچونەکانی هاتنە ئاراوە، فرۆید بروای بەبوونی دوو نەزوەی سەرەکی هەیە کەئاراستەی ئۆرگانیزم Organisme (مرۆڤ) دەکرێت‌و وزەی زیندەگی پێدەبەخشن. ئەوانیش نەزوەی ژیان (کەپێی دەڵێن ئیرۆس)و نەزوەی مردنە (کەپێی دەڵێن ساناتۆس)، فرۆید لەدوای ئەنجامدانی چەندەها توێژینەوەی کلینکی تیۆری گەیشتە ئەم ئەنجامانە. هەرچی نەزوەی ژیانە بەسەرچاوەی وزەی سێکسوال دادەنرێت کەبەرپرسە لەهەر پەیوەستیەکی پۆزەتیڤ لەگەڵ کەسانی دیکەداو بەرپرسە لەهەموو پەیوەندییەکی سۆزداری‌و نزیکبوونەوەو یەکبوون‌و کۆکردنەوەو دروستکردنی یەکەی زیندووی گەورەترو گەورەتر. بەپێچەوانەی ئەمەوە، نەزوەی مردن هەیە ئامانجی وێرانکردنە، ئامانجی لەبەریەکهەڵوەشانی بونەوەری زیندووەو

گەرانەوەیەتی بۆ دۆخی بێگیانی، کاتێك ئەم نەزوەیە لەسەر ئۆرگانیزم Organisme چڕ دەبێتەوە یان دەگەڕێتەوە بۆی دەبێتەهۆی وێرانکردنو فەنابوونی، بەلام کاتێك بەرەو دەرەوە ئاراستەدەگرێت هەموو شێوەکانی شەڕانگێزیو وێرانکاریو توندوتیژیو ڕقوکینە لەخۆدەگرێت، کاتێك نەزوەی مردن بەشێوەیەکی هێور بەرەو خودی مرۆڤ خۆی ئاراستەدەگرێت، لەشێوەی هەستکردن بەگوناهو دڵرەقیو توندوتیژی لەگەڵیدا دەردەکەوێت (کەپێی دەوترێت منی باڵای دڵرەق) بەپێچەوانەی نەزوەی ژیانەوە ئەگەر لەسەر خودی مرۆڤ خۆی چڕبۆوە دەبێتە بناغەو سەرچاوەی هەموو پێودانگێکی خودو خۆشەویستی بۆ خودو پارێزگاریکردن لێی، لەوانەشە بگاتە ئاستی منخوازی زیادەڕۆییانە.

فرۆید رای وایە لیبیدو (کەوزەی سێکسوالەو نمایندەی نەزوەی ژیان دەکات) لەهەموو ئۆرگانیزمێکدا لەململانێیەکی کراوەدایە لەگەڵ غەریزەی مردن. ئەرکی لیبیدو جڵەوگرتنی نەزوەی مردنەو ڕێگرتنە لەوێرانکردنی ئۆرگانیزم(مرۆڤ)، ئەویش لەرێگەی ئاراستەکردنی بەشی گەورەی ئەو وزەیە بەرەو دەرەوە. چونکە ئەم دوو نەزوەیە لەناوەوەو لەدەرەوەشدا لەدۆخێکی کارلێکراوەدان لەگەڵ یەکدیداو تەنیا لەحاڵەتی دەگمەندا نەبێت بەشێوەیەکی بێگەرد بەدیناکرێن.

حاڵەتێکی دیکە پێویستە ئاماژەی پێبدەین ئەوەیە ئەم دوو نەزوەیە وەك دوو وزەی زیندەگی بەشێوەیەکی خام کاریگەرییەکانیان پراکتیزە ناکەن، بەڵکو هەر لەقۆناغی یەکەمی منداڵییەوە لەپەیوەندییەکاندا لەپەیوەندی لەگەڵ دایك بەتایبەتیو لەگەڵ باواندا بەگشتی، چڕدەبنەوە هەڵوێستی هەڵچوونی منداڵی شیرەخۆرە بەرامبەر دایکی هەڵوێستێکە لەنێوان ئەوپەڕی پلەکانی خۆشەویستی لەگەڵ ئەوپەڕی پلەکانی تورەییو ڕقوکینەدا کێشکدەکرێت کاتێك کەئەم دایکە لەجێبەجێکردنی ئارەزووەکانی منداڵدا شکست دەهێنێت، هەمان حاڵەتیش سەبارەت بەباوك هەر راستە. بایەخدانی منداڵ بەپەیوەندییە یەکەمینەکان لەژیانداو سروشتی ئەو پەیوەندییە کەمۆرکێکی کێشکەر وەردەگرێت لەنێوان ئەوپەڕی پلەکانی خۆشەویستیو ئەوپەڕی پلەکانی ڕقوکینەدا، دەبێتە هۆی لەدایکبوونو فۆرمەلەبوونی بۆچوونی یەکەمی منداڵ بەرامبەر بەکەسی مرۆییو بەرامبەر پەیوەندی مرۆیی بەشێوەیەکی گشتی، ئەم بۆچوونە یەکەمییە پێی دەوترێت وێنە یەکەمینەکانی باوان. ئەم وێنانە کەوێنەی کەسی خۆشەویست بەتەنیشتیەوەیەتی لەگەڵ ئەو ڕقوکینەیەی دەکەوێتە جەمسەرەکەی دیکەی ئەم وێنانەوە، دەبنە نمونەی یەکەمینی هەر پەیوەندییەك لەداهاتوودا : واپێویست دەکات، وێنە یەکەمینەکان کاربکەنەسەر هەموو پەیوەندییەك، کەئەم کارتێکردنە لەوانەیە مۆرکێکی پۆزەتیڤی هەبێتو لەشێوەی خۆشەویستیو بەزەییدا دەربکەوێت (واتە وێنە باشەکان) لەوانەیە کاربکەنەسەر پەیوەندی، یان لەوانەیە ئەم کارتێکردنە مۆرکێکی دڵرەقانەی هەڕەشەکراوو توندوتیژ لەخۆبگرێتو لەوێنەی (خراپ یان شەڕانگێز) دا وێنەکان کاربکەنە سەر پەیوەندی، هەروەها ئارەزوویەکی گشتی هەیە بۆ ڕەتکردنەوەی وێنە خراپەکانو ئەو شەڕانگێزییەی دەچێتە جەمسەرەکەی دیکەییو ئەو هەڕەشەیەی دەبێتە مەترسی بۆ سەر تەواوکاری خود لەمرۆڤدا، ئەمەش لەرێگەی ڕەتکردنەوەی ئەو وێنە خراپەو فڕێدانی بۆ دەرەوە (واتە مرۆڤ وێنەخراپەکان دەخاتەپاڵ دەرەوە) ئەم وێنە خراپە هاوکاتە لەگەڵ ئارەزوویەکی دیکە کەبریتییە لەئاشکراکردنی پێگەی وێنە باشەکان (واتە نمونەی خۆشەویستیو پاراستن) ، مرۆڤ پەنا دەباتەبەر ئەم خستنەپاڵە Projection وەك بەرگرییەکی زیاتر دژی دڵەڕاوکێی شەڕانگێزی.

بەکورتی ئەمە دۆخی نەزوەکانە (واتە نەزوەی مردنو نەزوەی ژیان)، سەبارەت بە ئەولەویەتیشیان (واتە کامیان لەپێش کامیانەوە) ناکۆکی گەورە لەنێوان شیکارکارە دەروونیەکاندا دروست بووە، هەندێکیان کەشوێنکەوتووی "فرۆید"ن بە وردی بەپۆلینەکەی ئەوەوە پابەندن، پێیان وایە نەزوەی مردن لەپێشترە ،بەناوبانگترین ئەو شیکارکارە دەروونیانەی نمایندەی ئەم بزاوتە دەکەن "میلانی کلاین "ە کە خاوەنی قوتابخانەیەکی تایبەتە ،هەندێك رای دیکەش هەن ئەولەویەتی نەزوەی مردنو تەنانەت بوونی ئەم نەزوەیە لەبنەڕەتەوە ڕەتدەکەنەوەو ئەو حاڵەتە بۆ کۆمەڵێك فاکتەری جیاواز دەگێڕنەوە کەگرنگترینیان شکستهێنانی خۆشەویستیو پێودانگدانانە بۆخود، لەبەناوانگترین ئەو زانایانەی بڕوایان بەم بۆچوونە هەیە "رایش "ە.

هەرچی قوتابخانەکەی کلاینە لەشیکردنەوەی شەڕانگێزیدا پێگەیەکی تایبەتی هەیە، چونکە ڕۆڵێکی گرنگی هەبووە لەلێکۆڵینەوەی دینامیەتو خستنەوەبەرفرمانە جیاوازەکانی شەڕانگێزیو کارلێکردنیدا لەگەڵ نەزوەی خۆشەویستی.

ئەگەر نەزوەی شەڕانگێزی لەحاڵەتی خۆیدا مایەوە،

ئەوا لەناوەوە هەڕەشەی وێرانکردن لەئۆرگانیزم (مرۆڤ) دەکات، ئەمەش توندترین حاڵەتەکانی دڵەراوکێ دروستدەکات کەشێوەی ترس لەفەنابوون یان هەستکردن بەچەوساندنەوە وەردەگرێت. هەروەها نەزوەی مردن کاتێك لەگەڵ نەزوەی ژیاندا یەکدەگرێت‌و بەرەو بابەتی یەکەمی بایەخدانی منداڵ کەدایکە ئاراستەدەگرێت، لەناو ناخی منداڵدا ململانێی توند دەخوڵقێنێت، منداڵ لەمەیلە وێرانکەرەکانی خۆی بۆ سەر خودی خۆیی‌و بۆ سەر پەیوەندی لەگەڵ دایکیداو ئەو وێنەیەی دایکی کە لای دروستبووە، سڵدەکاتەوە. لەبەر ئەوە ئاسایی لە ڕێگەی نەزوەی خۆشەویستیەوە خۆی لەمەترسی ئەو وێرانکاریە دەپارێزێت کەنەزوەی مردن لەخۆیدەگرێت. بەڵام ئەمە بەشی پێویست ناکات ،بەڵکو کۆئەندامی سایکۆلۆژی منداڵ چالاك دەبێت لەڕێگەی چەند میکانیزمێکی دیکەی بەرگریکردنەوە خۆی پڕ چەك دەکات. گرنگترین‌و سەرەتایترین ئەم میکانیزمانە بەپێی ڕای "میلانی کلاین "ئەمانەن : دابەشبوون یان دووکەرتبوون Clirage، ئایدیالیزەکردن Idealisation‌و خستنە پاڵ Projection.

دابەشبوون یان دووکەرتبوون واتە ترازان یان جیاکردنەوەی خودو نەزوەو بابەت،خود بۆ دوو کیانی نامۆ بەیەك دابەشدەبێت، یەکەمیان کیانێکی باشەو یەك پارچە پڕە لەخۆشەویستی، دووەمیان خراپەو یەك پارچە پڕە لەخراپەو شەڕانگێزی. سەبارەت بەترازان یان جیاکردنەوەی بابەتیش هەمان ڕووخسار وەردەگرێت،کەبریتیە لەجیاکردنەوەی تەواوەتی لایەنە خراپ‌و شەڕانگێزەکان لەلایەنە باش‌و خۆشەویستەکان، هەرچی ترازان یان جیاکردنەوەی نەزوەکانە بریتیە لەجیاکردنەوەی خۆشەویستی لەرق‌وکینە. لەم لێکترازانە سێگۆشەییەدا ئەو بابەتەی لای تاك خۆشەویستە باڵا دەکرێت‌و بۆ پایەی نموونەی بێ خەوش بەرزدەکرێتەوە (واتە ئایدیالیزە دەکرێت). ئایدیالیزەکردنی ئەو بابەتەی لای تاك خۆشەویستە لەبەرامبەردا دەبێتە هۆی ئایدیالیزەکردنی خود.

بێگومان ئەم ئایدیالیزەکردنە بەرێوەناچێت‌و تێروتەواو نابێت تەنیا بەرەتکردنەوەو دوورخستنەوەی هەر شەڕانگێزی یان مەیلێکی وێرانکاری نەبێت لەخودو لەو بابەتەی ئایدیالیزە دەکرێت. ئەو شەڕانگێزیەی ڕەتدەکرێتەوە هەروا بەسەر ئاوکەوتوویی (ئازادی) نامێنێتەوە، چونکە لەو ڕێگەیەوە کە دەخرێتەپاڵ دەرەوە واتە بۆ دەرەوە فڕێدەدرێت، نەفیدەکرێت. لەم خستنەپاڵەدا زیاتر بایەخ بەبابەتە ناچیزەکە دەدرێت کەبریتیە لەڕەمزی خراپی‌و شەڕانگێزی، کەمیلانی کلاین ناوی لێناوە تەماهیکردنی خستنەپاڵی یان هاوچەشنی خستنە پاڵی identification projective واتە دوای ئەوەی هەموو خراپەو شەڕانگێزیەکمان ئاراستەی کەسێك لەدەرەوە دەکەین، ئەو کەسە دەبێتە ڕەمزی ئەو شەڕانگێزیەو هەڵگری ئەو شەڕانگێزیە، ئێمەش تەنیا درك بەو لایەنە خراپەی دەکەین، لەبەرئەوە لەشەڕانگێزی‌و خراپی خۆمان رادەکەین کەخستومانەتەپاڵ ئەو کەسەو لێیان دوورلادەکەوینەوە، هەروەها خۆشمان لەهەر خراپەیەك بەدوور دەگرین کەلەوانەیە بەهۆی شەڕانگێزی ئەو کەسەوە هەڕەشەبێت بۆ سەرمان.

خستنەپاڵ Projection لەپەیوەندیەکانی نێوان خەڵکدا (بەتایبەتی پەیوەندییە پێشەیی‌و حیزبیەکاندا)‌و ئەوانەی بەندن بەسەرچاوەی خراپەو شەڕو شەڕانگێزی، زۆر بڵاوە : "ئەوانی دیکە هەڵەن " (بەردەوام ئەم دەستەواژەیە دەوترێت)، لەکرداری خستنەپاڵدا نەزوەی شەڕانگێزی بۆ دەرەوە ڕەوانە دەکرێت، لەقۆناغی دواتردا ئەم (دەرەوە) یە دەکەینە ئامانج بۆ ئاراستەکردنی پاشماوەی شەڕانگێزیەکانمان. لەتۆمەتبارکردنی کەسانی دیکە حەوانەوەیەکی دووفاقی بەدیدەکەین :بەرێکردنی شەڕانگێزی لەڕێگەی ئاراستەکردنی بەرەو کەسانی دیکە (ڕەخنەگرتن)‌و سەلماندنی ئەستۆپاکی خود (ڕەتکردنەوەی تۆمەتی شەڕانگێزی لەسەر خود)، ئەمە لەدەمارگیری ئاینی‌و تائیفی‌و سیاسیدا ڕوودەدات، تەنیا شەڕانگێزی نییە کەبەرەو دەرەوە ئاراستە دەکرێت، بەڵکو هەستەکانی وەك هەستکردن بە گوناهیش دەخرێنەپاڵ دەرەوە (ئەوی بەرامبەر تاوانبارەو شایەنی سزایە، لێرەوە شەڕانگێزی تاك ڕێگەپێدراو دەبێت‌و پاساوی بۆ دەهێنرێتەوە، ئەمە بەدیهێنانی مافە لەڕێگەی سزادانی ئەوی بەرامبەر).

پۆلاهایمن (کە لەشوێنکەوتووە دیارەکانی میلانی کلاینە) هەمان بۆچوونی هەیە کاتێك دەڵێت : بەهۆی هۆکارێکەوە بەیەکەوەنوسان‌و یەکگرتن لەنێوان دوو نەزوە سەرەکییەکەدا تێکدەشکێت، نەزوەی مردن لەناو ناخی مرۆڤدا بۆ ئەوپەڕی پلەکانی بەئاگا دەبێت بێئەوەی لەڕێگەی دەستێوەردانی نەزوەی ژیانەوە بتوانرێت هێوربکرێتەوە. بەرگریکردنی سەرەتایی دژی نەزوەی مردن بریتییە لەبەرێکردنی ئەو مەترسییەی لەناخی مرۆڤدایە بۆ دەرەوەو ئاراستەکردنیەتی بەرەو دەرەوەو بۆسەر قوربانییەك. هەروەها لەم بارەیەوە دەڵێت : "بەهۆی پێویستی راییکردنی ڕق‌و وێرانکاری‌و بەتایبەتی نەزوەی مردن لەخود-

وە بۆ بابەتەکانی دەرەوە، ئێمە پێویستمان بەبابەتی "خراپ "ەو ئەگەر ئەو بابەتە لەبەردەستماندا نەبوو، ئەوا خۆمان دەیخوڵقێنین.

ئەم خانمە توێژەرەوەیە لەو بڕوایەدا نییە بکوژ بەئاگابێت لەو هەڕەشەیەی کەکارەساتەکەی ناوناخی خۆی دروستیکردووە، بەڵام ناکرێت لەکارەکانی ئەم مرۆڤە تێبگەین تەنیا لەڕێگەی ئەو گریمانەیەوە نەبێت کە ئەم کەسە پێویستییەکی زۆری بەبوونی قوربانییەك هەیە-وەك ئەلتەرناتیڤێك لەجیاتی خۆی-تەنیا ئەم گریمانەیە دەتوانێت شرۆڤەی ئەو حاڵەتە بکات کەکەسی بکوژ تیایدا دەژی کاتێك هەست بەهیچ هەستێکی سۆزداری بەرامبەر بەئەشکەنجەدانی قوربانییەکەی ناکات، هەروەها ئەو دڕندەییەی لەکاتی کرداری کوشتندا لەسەر قوربانی پراکتیزە دەکرێتو بکوژ چێژ لەئەنگێزەی مردن دەکات کاتێك قوربانی پیاداتێپەڕدەبێت. هەرچۆنێك بێت، ئەم نەزوەی شەڕانگێزییە سەرەتایی بێت یان لاوەکی ناتوانین بێ قسەکردن لەسەری سوودی لێوەربگرین، لەروانگەی میلانی کلاینو شوێنەکەوتوانییەوە، بریتییە لەو دینامیەتە سایکۆلۆژییەی کەململانێی پەیوەندییەکان ڕووندەکاتەوە : رەتکردنەوەی شەڕانگێزی خودو هەستکردن بەگوناهو دۆزینەوەی بابەتی قوربانییەك بۆئەوەی ئەم شەڕانگێزیو هەستکردنە بەرجەستەبکاتو لەدەرەوەی خۆمان گوزارشتی لێبکاتو هێرشکردنەسەر ئەو قوربانییە تا پلەی ئیبادەکردنو لەناوبردنی، هەروەها دابەشبوونو دووکەرتبوونی سۆزەکان بۆ مەیلەخراپو مەیلە باشەکانو هەستکردن بەوەی خۆمانو ئەو کەسانەی خۆشمان دەوێنو ئەوانەی هاوپەیمانمانن کەسانی باشنو سیفەتەباشەکانی وەك بێ تاوانیو باڵابوون دەخەینە پاڵیانو هەموو خراپەو مەترسیو شەڕانگێزییەکیش دەخەینەپاڵدوژمنەکانمان.

کرداری خستنەپاڵی شەڕانگێزیو هەستکردن بەگوناه وەك میکانیزمێکی کارا لەژیانی رۆژانەمانداو لەململانی پەیوەندیەکاندا، دەمێنێتەوە، لەبەرئەوە دەبینین زۆرێك لەزاناکان قسەیان لەسەرکردووە، لەمبارەیەوە ئەنتۆنینی دەڵێت :"بەنزیکی لەهەموو حاڵەتەکاندا جۆرێك لەئەرك هەیە شەڕانگێزی ناو خود بۆ دەرەوە رادەماڵێت، بەشێوەیەك دەتوانین ئەو شەڕانگێزییە رامالراوە رەتبکەینەوەو لەناوخودی خۆماندا نەیبینین، بەشێوەیەك بتوانین خۆمانی لێ کوێر بکەین، چونکە ئاشکراکردنی رقوکینەی شاراوە لەناو ناخماندا، دیاردەیەکە دەبێتە هۆی دروستکردنی دڵەڕاوکێ، بەڵام ئاشکراکردنی خراپەو شەڕی کەسانی دیکە رێگەمان لێدەگرێت ئەو خراپەو شەڕەی ناو ناخی خۆمان ببینین.

هەندێك کەس مەیلە وێرانکەرەکانو شکستهێنان

لەبەدیهێنانی خود-دا بەگشتی یان لەشکستهێنانی سێکسوالیدا بەتایبەتی،پێکەوەدەبەستن،ئەمکەسانەبەگشتیپەیوەستکردنی شەڕانگێزی بەنەزوەی مردنەوە وەك نەزوەیەکی یەکەمی ڕەتدەکەنەوە.

یونگ دەڵێت : مرۆڤ هەست بەگوناه دەکات نەك تەنیا بەهۆی ئەنجامدانی کارێکی تابۆو قەدەغەکراوەوە، بەڵکو لەو کاتەشدا هەست بەگوناه دەکات کەناتوانێت بگات بەدۆزینەوەی خۆیی‌و بەدیهێنانی خودی خۆیی‌و تاکانەیی تایبەتی‌و قوڵی خۆیی بەدیبهێنێت، ئەم هەستکردن بەگوناهە دەبێتە هۆی لەدایکبوونی شەڕانگێزی بێ سنوور ".

ماندل لەسەر هەمان بۆچوون دەڕوات کاتێك دەڵێت "جێگەی جەدەل نییە کەهێزێکی جیاکراوە لەنەزوەی شەڕانگێزی هەیە، دەکرێت بیگەڕێنینەوە بۆئەوەی ناومان ناوە زامی نارسیزمی بنەڕەتی (ئەو زامەی لەئەنجامی کەم‌وکورتی‌و شکستی‌و نوشوستیهێنانەوە دروستبووەو منداڵ هەر دەبێت دووچاری ببێت کاتێك لەگەڵ هێزی باوانیدا خۆی بەراورد دەکات‌و لەوباوەڕەدایە ئەوان خاوەن زەبروزەنگن) ، ئەم زامە نارسیزمییە دواتر بەهۆی سەرجەم نوشوستی‌و کۆت‌و بەندو پاشکۆبوونی قۆناغی منداڵییەوە وزەی پێویست وەردەگرێت، لەواقیعدا پێویستە شەڕانگێزی وەك وەڵامێکی (من) بەرامبەر ئازارە نارسیزمییەکان دابنرێت ".

هەرچی (رایش)ە بەرامبەر شێواندن لەنێوان زاراوەکانی شەڕانگێزی، سادی، وێرانکاری‌و نەزوەی مردن، نارەزایی دەردەبرێت، هەروەها دەڵێت لەتوێژینەوە کلینکیەکاندا سەبارەت بەبنچینەی رقوکینە هیچ ئارەزوویەکی بۆ مردن یان غەریزەی مردن وەك نەزوەیەکی یەکەمی بەدینەکردووە. بەرای ئەو شەڕانگێزی‌و نەزوەی وێرانکاری یەك ئامانجی بەرگریکردنیان هەیە کەبریتییە لەپاراستنی ژیان، وێرانکاری لەبارودۆخی مەترسیدا لەئارەزووکردنی ژیان‌و ئارەزووکردنی دوورکەوتنەوە لەئازاری دڵەراوکێ هەڵدەقوڵێت یان سەرچاوە دەگرێت، چونکە وێرانکاری‌و شەڕانگێزی لەخزمەتی ئیرادەی ژیاندان. هەموو بزاوتێکی پۆزەتیڤ لەژیاندا،شەڕانگێزییە،وەك : چالاکی سێکسوال، گەڕان بەشوێن خۆراکدا، سادی، .... هتد. شەڕانگێزی بریتییە لەنزیکبوونەوە لەئامانجە خواستراوەکان‌و بەدەستهێنانی بابەتە خواستراوەکان، شەڕانگێزی بەمانا وردەکەی غەریزە نییە، بەڵکو هۆکارێکە بۆ رازیکردنی هەر غەریزەیەك بەتایبەتی غەریزەی سێکسوال.

هەموو جۆرێك لەجۆرەکانی فرمانی وێرانکاری خۆی لەخۆیدا پەرچەکرداری ئۆرگانیزمە بەرامبەر ڕەتکردنەوەی تێرکردنی پێداویستییەکی زیندەگی‌و بەتایبەتی پێداویستی سێکسوال، چونکە سەرکوتکردنی سێکسوال وەك چەپاندنی سێکسوال دەبێتە هۆی وازهێنان لەو شەڕانگێزییەی هاوکاتە لەگەڵیدا کەبەئازادی لەحاڵەتی سادیزمدا بەشوێن چێژی خۆیدا بگەڕێت، چونکە لەدەستدانی ئامانجی راستەقینەی خۆشەویستی دەبێتە هۆی لەدایکبوونی سادیزم کە لەنەبوونی توانای تێربوونی سێکسوالەوە لەرێگەی خۆشەویستییەوە، سەرچاوە دەگرێت، لەم بارەیەوە رایش لەو باوەڕەدایە ئەو وێرانکارییە سادییە گشتییەی ئەم سەردەمەی ئێستامانی پێجیادەکرێتەوە دەرئەنجامی رێگەگرتنی زۆردارە لەپراکتیزەکردنی ژیانی سروشتی خۆشەویستی. لەبەرئەوە چەندە توانای تێربوونی سێکسوال زیادبکات سادیزم ئەوەندە کەمدەبێتەوەوبەپێچەوانەشەوە.

نوشوستیهێنانی سێکسوال یان نوشوستیهێنان لەبەدیهێنانی خود-دا بەشێوەیەکی کوێرانە لەگەڵ ئەو زامە نارسیزمییەی هاوکاتە لەگەڵیدا، دەمانگەیەنێتە ئەو بۆچوونەی تیۆرەکەی (دولار) باسبکەین، کەزانایەکی سایکۆسۆسیۆلۆژییە و تیۆرەکەی دەربارەی نوشوستی‌و شەڕانگێزییە.

ئەم تیۆرە پشت بەم پرەنسیپانە دەبەستێت:

هەمووگرژبونێکی شەڕانگێزی دەرئەنجامی نوشوستییە (واتە هەموو گرژبونێکی شەراگێزی بەهۆی‌نوشوستیهێنانەوە دروستدەبێت)، توندی شەڕانگێزی لەلایەکەوە لەگەڵ توندی نوشوستیداو لەلایەکی دیکەوە لەگەڵ هێزی ئەو پێداویستییەی تاك نوشوستی تیاداهێناوە راستەوانە دەگونجێت. شەڕانگێزی لەگەڵ گەشەکردنی رەگەزەکانی نوشوستیدا زیاددەکات، رێگەگرتن یان بەرەنگاربوونەوەی شەڕانگێزی (واتە نوشوستیهێنانی) دەبێتەهۆی لەدایکبوونی شەڕانگێزی دوای خۆی یان شەڕانگێزییەکی دیکە، لەکاتێکدا بەتاڵکردنەوەی دەبێتەهۆی هێورکردنەوەی‌و کەمکردنەوەی توندییەکەی بەشێوەیەکی کاتی یان هەمیشەیی. بەرەنگاربوونەوە یان رێگەگرتن لەفرمانەکانی شەڕانگێزی ئاراستەکراو دەبێتەهۆی دروستبوونی نوشوستییەکی نوێ کەشەڕانگێزییەکی ئاراستەکراو بەرەو سەرچاوەی‌نوشوستییەکە بەرهەمدەهێنێت،

هەروەها هێزی پاڵپێوەنان بەرەو شێوەکانی دیکەی شەرانگێزی زیاددەکات کەئەم شێوانەی شەرانگێزی بلاَودەبنەوە بۆ پەخشکردنی جۆرەها شێوەی چالاکیو بارودۆخی بونگەرایی. کاتێك ئاراستەکردنی شەرانگێزی بەرەو دەرەوە ئەستەم دەبێتو کاتێك ڕێگەی لێدەگیرێت بەرەو دەرەوە بەرێ بکرێتو بەتاڵبکرێتەوە، ئەوکاتە شەرانگێزی ئاراستەکراو بەرەو خود زیاد دەبێت.

سەرجەم ئەم بۆچوونانە هەرچەندە دژبەیەکی تیۆری لەنێوانیاندا هەیە، بەلاَم لەئەنجامە گشتیەکاندا یەکدەگرنەوە، کەدەتوانین تەواوی ئەم ئەنجامانە لەزەبروزەنگی دەسەلاَت بەسەر ئەوی دیکەدا بەنەزوەی دەسەلاَت یان کۆنترۆڵکردن ناو بنێین

لەم خاڵەدا پێویستە هەڵوێستەیەکی خێرا لەسەر سادیزم بکەین، سادیزم لەبناغەدا حاڵەتێکی دەروونی گشتییە کەبارودۆخی پەیوەندی لەگەڵ ئەوی دیکەدا مۆرکێکی تراژیدی وەردەگرێت زیاتر لەوەی بابەتی پەیوەندی چێژێکی سێکسوال ببەخشێت، ئەویش لەڕێگەی زیان پێگەیاندنی کەسی هاوتاوە (واتە ئەو کەسەی پەیوەندی لەگەڵدا دەکات). سادیزمی سێکسوال حاڵەتێکی کوالیتی (جۆری) تایبەتییە لەسادیزمی گشتی، بەم مانایە دەکرێت بەسادیزم بوترێت نەزوەی دەسەلاَت Pulsion demprise. ئەم نەزوەیە بریتییە لەدەسەلاَتگرتن بەسەر ئەوی بەرامبەر و دابەزینی پلەو پایەی لەپێناوی بەرزکردنەوەی پلەو پایەی خود ئەمەش لەڕێگەی توندوتیژییەوە.

لەدیدی (ئەنتۆنینی) یەوە جەوهەری سادیزم لەماناڵا خۆی حەشارداوە یان کۆبۆتەوە لەگەرانی ئومێدبڕاوانە بەشوێن من-داو پێویستی جەختکردنەوە لەخودو پاڵپێوەنانی ئەوی بەرامبەر بۆئەوەی وەلاَمدانەوەی بۆ حەقیقەتی خود- ی تۆ هەبێت : ئەوەمنم، من لێرەم، کەسی سادی وادەڵێت، پێویستە تێبینی بوونم لێرەدا بکەیت، ئەگەر لەڕێگەی خۆشەویستیمەوە تێبینی بوونی منت نەکرد، ئەوا دەبێت لەڕێگەی ئازارەکانتەوە درکی پێبکەیت، ئەوە منم دەتوانم وات لێ بکەم ئازار بچێژیت. بمشێوەیە لەڕێگەی ئازارەکانتەوەدان بەبوونمدادەنێیت کەبوونم زیاتر واقیعی دەبێت چەندە ئازارەکانی تۆ گەورە ببن.

کەواتە سادیزمی دەروونی ئامانجی دەسەلاَتگرتنە بەسەر کەسانی دیکەداو سەرشۆرکردنیانە، دۆگمایی کردنیانەو ئیفلیجکردنیانە، ترساندنیانە، بەرەنگاربونەوەیانەو هێشتنەوەیانە لەژێر بەزەیی خۆیدا،بێزرانیانە،تێکوپێك شکاندنی کرانەوەو دەرچوونیانە، لەناوبردنی دەستپێشخەرییەکانیانە: "چونکە کەسی سادی کەسانی دیکە دۆگمادەکات بۆئەوەی خۆی

توانای جوڵەی هەبێت ". کەسی سادی لەو باوەڕەدایە گەورەترین وروژاندنو کارتێکردن کەدەشێت ڕووبدەن بەهۆی دانپیادانانی راستەقینەی خود-وە بەدەستدێن، بەدیهێنانی قوڵتری خود لەڕێگەی لێکۆڵینەوە لەتواناکانی خۆی بۆ ئەشکەنجەدانو ئازارپێگەیاندنی ئەوی بەرامبەر، بەدەست دەهێنێت. ئەمە دەسەلاَتێکە جیادەکرێتەوە بەزەبروزەنگی توانا بۆ بەخشینی مردن، کەسی سادی وەك حاڵەتێکی نەمری نارسیزمی تایبەتی تیایدا دەژی، هەروەها جۆرێك لەنەشوەی هێز لەجیاتی نەشوەی سێکسوال لەخۆدەگرێت. کەواتە ئەوەی کەسی سادی دەیەوێت بیگاتێ نەشوەی زەبروزەنگە لەڕێگەی سڕینەوەی بوونی ئەوی بەرامبەر، تەنیا لەڕێگەی ئەم کارەیەوە دەتوانێت لەهێزی خۆی دڵنیابێت کەمتمانەی پێی نییەو هەروەها لەڕێگەیەوە توندی ئەو دڵەڕاوکێیەی هەستی پێدەکات،هێوردەکاتەوە.

پێویستی کەسی سادی بەدڵنەوایی زۆر ڕوونو ئاشکرایە، ئەوکارەی بەرامبەر کەسانی دیکە دەیکات بەتەواوەتی هەمان ئەوکارەیە کە بۆخۆی لێی دەترسێت، لەڕێگەی وێرانکردنی کەسانی دیکەو ئیبادەکردنیان لەهێزی خۆی دڵنیادەبێت، تەنیا لەڕێگەی ئەم فرمانە کارەساتاویەوە کە لەتوندوتیژییەکی بێسنوردا بەرجەستەیدەکات، هەستەکانی دڵەڕاوکێ لای خۆی یەکلایی دەکاتەوە. کەواتە کەسی سادی هەمموو لاوازییەکی خۆی دەخاتەپاڵ ئەو قوربانییەی کەئازاری دەدات، ئەویش لەڕێگەی رەتکردنەوەی ئەولاوازییەی لەدەرەوەی خۆیدابەرجەستەیدەکات. ئامانجیش لەم کارەگەیشتنە بەو هەستەسەرەتاییەبەزەبروزەنگ کەوای لێدەکات وێرانکاری ببێتە پێداویستییەك کەدەرچوون لێی مەحاڵ بێت.

وێڕای سادی تاکێتی، سادی دامەزراوەیی هەیە، هەندێك دامەزراوە هەیە ئایدۆلۆژییەتی سادی بەڕێیانەوە دەبات و هەر ئەم ئایدۆلۆژییەتە ئاراستەی ئەوکەسانەی کاری تیادا دەکەن، دیاریدەکاتو مازۆشیەتو چەوسانەوەو زوڵم بەسەر تاکەکانیدا دەسەپێنرێت : وەك سوپا، ڕێکخراوە پۆلیسیەکان، زیندانیەکان، ناوەندەکانی چاکسازی، نەخۆشخانەی نەخۆشە ئەقڵییەکان، تاقیکردنەوەکان. .. و بەتایبەتی بەرای ئێمە، دەسەلاَت لەهەموو روخسارە جیاوازەکانیدا لەناو کۆمەڵگە دواکەتووەکاندا بەسادیزم دەناسرێت، چونکە پەیوەندییەکان لەچوار چێوەی دامەزراوەکانی ناوئەم کۆمەڵگەیەدا لەبناغەدا لۆژیكو زمانی ئیدانەکردن حوکمیان دەکات.

بینینی دەستکرد

جەمال محەمەد ئەمین

پسپۆری فیزیا

چاو بەخششێکی گەورەیە کە خوای گەورە پێمانی بەخشیوە، بەڵام زۆر بە کەمی بیرمان لەوە کردۆتەوە کە چۆن شتەکانی دەوروبەرمان دەبینین. کرداری سەرەکی بینین لە ناو مێشکدا ڕوودەدات و بینینەکان شیدەکرێنەوە بەڵام دەروازەی گرنگ و سەرەکی بۆ ئەوەش چاوە و لە ناو چاویشدا تۆڕەی چاو گرنگترین بەشی چاوە، تۆڕەی چاو پێکدێت لە پەردەیەکی تەنك کە دەکەوێتە بۆشایی بەشی پشتەوەی چاو،لە تۆڕەی چاودا چەند جۆرێك خانە هەیە کە هەندێکیان ئەو ڕووناکیە وەردەگرن کە لە پێشەوەی چاوەوە دێت و کۆی دەکەنەوە و هەندێکی دیکەیان ئەو زانیاریانەی لەو ڕووناکیەدان دەنێرن بۆ دەماخ لە ڕێگای دەماری بینینەوە کە ئەو کردارانەش زۆر بە کورتی بریتین لە کرداری بینین.

ئەوەی مەبەستە لەم بابەتەدا ئەوەیە کە تۆڕەی چاو بەشێکی گرنگی چاوە خۆ ئەگەر خوانەکردە تووشی خراپیەك یان نەخۆشیەك بوو ئەوا لەوانەیە ببێتە هۆی لەدەستدانی بینین چونکە هەستەوەرە ڕووناکیەکان کە لە نێو تۆڕەی چاودان نامێنن، بەداخەوە کە ئەمڕۆ زیاد لە 10 ملیۆن کەس نابینا بوون بەهۆی بوونی گرفت و کەموکورتی لە تۆڕەی چاویاندا، تا ئێستاش هیوایەکی زۆر کەم هەیە کە بینین بۆ ئەو کەسانە بگێردرێتەوە لە ڕێگای پزیشکیەوە کە بەهۆی ناتەواوی تۆڕەی چاویان بینینیان لە دەستداوە، بەڵام لەوانەیە لە کاتێکی نزیکی داهاتوودا دۆزینەوەیەکی تەکنۆلۆژی گرنگ بێتە کایەوە کە بتوانێت بینین بۆ نابیناکان بگێڕێتەوە چونکە ئێستا کۆمەڵێك زانا سەرگەرمی پەرە و پێشخستنی توێیەکی ئەلکترۆنی زۆر ووردن لە سلیکۆن کە ژمارەیەکی زۆر لە هەستەوەری ئەلکترۆنی هەستیار بە ڕووناکی لەسەرە و کاریان بینینی دەستکردە artificial vision و لەم بابەتەدا هەوڵدەدەین بەکورتی باس لە کاری تۆڕەی چاو و بینینی دەستکرد و داهاتووی ئەو تەکنیکە نوێیە بکەین.

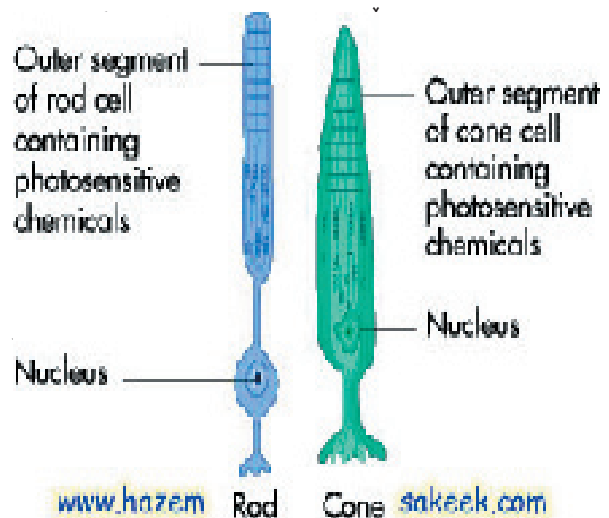
چاو گرنگترین ئەندامی لەشی مرۆڤە و زۆر ئاڵۆز ووردیشە، جا بۆ ئەوەی تێبگەین چۆن بینینی دەستکرد ڕوودەدات پێویستە بزانین کرداری بینینی سروشتی چۆن لە چاودا ڕوودەدات و ڕۆڵی گرنگی تۆڕەی چاو چییە لەو کردارەدا، کرداری بینین چوار قۆناغی سەرەکی هەیە کە ئەمانەن:

1 . چوونە ناوەی ڕووناکی لە ڕێگای کۆرنیەوە بۆ ناو چاو.

2. کۆکردنەوە و چڕکردنەوەی ڕووناکیە هاتوەکە لە تەنەکانەوە بەهۆی هاوێنەی چاوەوە و ناردنی بۆ سەر تۆڕەی چاو.

3. تۆڕەی چاو ڕووناكیە هاتوەكە بە شێوەی نیشانەی كارەبایی دەنێرێت بۆ دەماخ بەهۆی دەماری بینینەوە.

4 . دەماخیش ئەو نیشانانە وەردەگێرێت بۆ ئەو وێنەیەی كە ڕووناكیەكەی لێوەهاتووە.

تۆڕەی چاو لە پێكهاتنیدا زۆر ئاڵۆزە و پێكدێت لە 10 چین لە شانە كە زیاد لە یەك ملیۆن دەمارە خانە و نزیكەی 150 ملیۆن وەرگرە خانەی ڕووناكی تێدایە كە بە چیلكە و قوچەكەكان دەناسرێن واتە Rods and Cones كە ئەمەش بۆ شێوەكانیان دەگەڕێتەوە. كاتێك ڕووناكی دەكەوێتە سەر ئەو خانانە كۆمەڵێك بارگەی كارەبایی دەردەچن كە وەك پەیامی دەماری بن و لە ڕێگای دەماری بینینەوە دەگەنە ناوەندی بینین لە ناو دەماخدا بۆیە هەر هەڵەیەك لەو نێوەندانەدا ڕووبدەن ئەوا دەبنە هۆی وەستانی گواستنەوەی زانیاریەكان و ڕوونەدانی كرداری بینین. شایانی باسە كە بینینی ڕوون لە ڕۆژدا بەندە لەسەر خانە قوچەكیەكان cones و هەر خانەیەك لەوانە بەستراون بە دەمارە خانەی تایبەت بە خۆیان و ئەو خانانە لە ڕۆژدا كار دەكەن، بەڵام لە ڕووناكی كزدا یان لە شەودا بینین پشت دەبەستێت تەنها بە خانە چیلكەییەكان rods و لەبەر ئەوەی هەر كۆمەڵێك لەو خانانە بەستراون بە تەنها یەك دەمارەوە بۆیە بینین ڕوون نابێت و ناتوانرێت ڕەنگەكان جیابكرێنەوە.

pigmentosa كە بریتیە لە هەوكردنی تۆڕەی ڕەنگدار و نەخۆشی age-related macular degeneration ئەو دوو نەخۆشیە لەوانەیە لە دواجاردا ببنە هۆی لەدەستدانی بینین، بەڵام ئەوە گرنگە بیزانین كە ئەو نەخۆشیانە كار ناكەنە سەر دەماری بینین و تەنها كاریگەریان لە سەر چینی خانە قوچەكی و چیلكەییەكان دەبێت، بەڵام زانینی هۆی لەدەستدانی بینینەكە وای لە زاناكان كردووە كە هەوڵ بدەن بۆ چارەسەری ئەو حاڵەتانە لە ڕێگای دروستكردنی بینینە خانەی دەستكردەوە كە كاری خانە قوچەكی و چیلكەییەكان دەكەن.

بینینی دەستكرد:

ئێستا زاناكان بەرەو ئەوە دەڕۆن كە كرداری بینینی دەستكرد دابهێنن، كاتێك زانا (دكتۆر مارك هیومەین) لە تۆژینەوەكانیدا باس لەوە دەكات كە دەتوانرێت كەسێكی نابینا وا لێبكرێت كە بتوانێت ببینێت ئەوەش لە ڕێگای هاندانی كارەبایی دەماری بینینەوە وتاقیكردنەوەكانی ئەوەیان سەلماندووە كە دەماری‌بینین وەڵامی كارەبا دەداتەوە و بەردەوام كاری خۆی دەكات هەرچەندە تۆڕەی چاو كەموكورتیشی تێكەوتوبێت، ئەو تۆژینەوانەش لە ساڵی 1988 دا پێشكەشكرابوون.

لەو كاتەوە تا ئێستا زاناكان پشت بەو تۆژینەوانە دەبەستن و لە هەوڵی ئەوەدان كە ئامێرێكی وا بدۆزنەوە كە جێ ی تۆڕەی چاو بگرێتەوە و كارەكەی لە سەر ئەو بنچینەیە بێت كە ڕووناكی بگۆڕێت

بۆ تەزووی كارەبا و بتوانێت زانیاریەكان بگوێزێتەوە بە شێوەی پرتەی كارەبایی بۆ ناو دەماخ تا جارێكی دی كرداری بینین بگێڕدرێتەوە بۆ كەسی نابینا. لەوانەیە ئەمڕۆ یان لە

داهاتویەکی نزیکدا بتوانرێت ئامێرێکی وا دابهێنرێت کە بە ملیۆنەها کەس کەڵکی لێوەرگرن لەوانەی نابینا بوون بەهۆی ناتەواوی لە تۆڕەی چاویاندا، ئێستا زاناکان گەیونەتە دوو ڕێگا بۆ دروستکردنی ئەو ئامێرە کە بریتیە لە توێیەکی ئەلکترۆنی لە سلیکۆن و تا ئێستاش لە چاوی سێ کەسی نابیادا چاندویانە و ئەنجامی دڵخۆشکاریشیان هەبووە، سێ سیفەتی بنەڕەتی هەن کە پێویستە لەو تەکنیکەدا هەبن:

1. دەبێت ئامێرەکە زۆر پچووك بێت و بتوانرێت لە ناو چاودا بچێنرێت وەك لە وێنەکەی بەرامبەردا دیارە پنتە ڕەشەکە لە چاو پارچە پارەکەدا.

2. دەبێت سەرچاوەیەك هەبێت کە بەردەوام ووزەی بداتێ.

3. دەبێت مەرجەکانی خۆگونجاندن و ڕاهاتنی هەبێت لەگەڵ شانەکانی دەورو پشتیدا لە نێو چاودا.

ئەو توێ پچووکە بریتیە لە تۆڕەی چاوی دەستکرد Artificial Silicon Retina ASR) ئەو توێیە تیرەکەی لە 2 ملم تێپەڕناکات و بە ئەستوری تاڵە مویەکە و ئەو دوریانەش زۆر گونجاون بۆ ئەوەی نوژدار بیچێنێت لە ناو چاوی مرۆڤدا بە ئاسانی بە بێ ئەوەی زیان بدات لە دەورویشتی خۆی لە ناو چاودا لە کاتی چاندنیدا.

لە 28 ی حوزەیرانی 2006 دا گروپێك لە پزیشکەکانی زانکۆی (ئیلینۆیز) ی ناوەندی پزیشکی شیکاغۆ لە نەخۆشخانەی ناوەندی (دوباج)توانیان ئەو تۆڕە دەستکردانە بچێنن بۆ چەند کەسێکی نابینا و تاقیکردنەوەکانیش دەریانخست کە لەشی مرۆڤـــ توانای وەرگرتنی ئەو پارچە نامۆیەی هەیە،بەڵام هەندێك کاتی دەوێت تا بزانرێت ئەنجامەکان بەکوێ دەگات و ئەو پسپۆڕانە وا چاوەڕوان دەکەن کە ئەو کەسانە بتوانن شتەکان ببینن بە ڕەش و سپی بەڵام سەبارەت بە ڕەنگەکان هێشتا درێژەیەکیان نەداوە.

تۆڕە دەستکردەکە پێکدێت لە 3500 خانەی خۆری زۆر وورد کە لە توانایاندا هەیە ڕووناکی بگۆڕن بۆ پرتەی کارەبایی بەو جۆرە لاسایی تۆڕەی چاو دەکاتەوە لە کارەکەیدا و کرداری بینین ئەنجامدەدات، بۆ چاندنی ئەو توێیە لە ناو چاودا نەشتەرگارەکان سێ درزی پچووك دەکەنە سپێنەی چاوکە تیرەی هەریەکەیان لە تیرەی دەرزیەکی دروومان تێناپەڕێت ئینجا ئامێرێکی بڕەر و ئامێرێکی کۆنترۆڵ و لابەرێك بۆ لابردنی هولامی ناوەڕاستی چاو و گۆڕینی بە خوێ ئەوانە هەموو دەبەنە ژوورەوە، پاش ئەوانە یەك درزی گیرفانی پچووك دەکەنە تۆڕەی چاو و توێیە سلیکۆنەکەی تێدا دەچێنن و تۆڕەکەی بەسەردا دێننەوە تا سەر لە نوێ لەحیم بێتەوە. هەموو توێیەکی کارەبایی پێویستی بە سەرچاوەیەکی ووزە دەبێت بۆ کارکردنی بەڵام ئەوەی سەیرە لەو توێیەدا ئەوەیە کە سوود لەو ڕووناکیە

وەردەگرێت کە لە ڕێگای چاوەوە دەیگاتێ وەك سەرچاوەیەك بۆ ووزەی کارەبا بۆیە ئیتر پێویست ناکات بیر لە پیل و پاتری و وایەری گەیاندن بکرێتەوە بۆ ئەو مەبەستە چونکە ئەوانە هەموو دەبنە کۆسپ لە بەردەم ئەو کارەدا، بەو هۆیەوە نەخۆش دەتوانێت تەنەکان ببینێت بە ڕەنگەکانی ڕەش و سپی و هەست بکات بە بوونی تەنەکان لەبەردەمیدا.هەرچەندە توێ ی سلیکۆنی ASR کۆمەڵێك سیفەتی باشیان هەیە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا تەکنیکێکی دیکەی نوێ هەیە کە تیمێك لە زاناکانی هەردوو زانـــــــــــکۆی (جۆب هۆکنز) و (باکوری کارۆلینا) خەریکی پەرەپێدانین ئەویش بریتیە لە توێیەکی سلیکۆنی بە ناوی Artificial Retina Component Chip واتە (ARCC)کە هەمان دووریەکانی توێیەکەی پێشووی هەیە ASR بەڵام ئەمیان لە سەر ڕووی تۆڕە دەچێندرێت کە ئەوەش کرداری چاندنەکە ئاسان دەکات بەڵام ئەم تەکنیکە نوێیە پێویستی بە سەرچاوەیەکی دەرەکی ووزە دەبێت کە ئەویش بریتیە لە چاویلکەیەکی پزیشکی ئاسایی کە بەهۆی پاتریەکی پچووکەوە کە ئەو کەسە هەڵیگرتووە تیشکێکی لەیزەری زۆر وورد دەنێررێت بۆ توێیەکە و ووزەی پێویستی بۆ دابین دەکات و کەسی نابینا لە ڕێگای ئەو توێیەوە بینینی باشتر دەبێت بۆ تەنە گەورەکان.

لە کۆتاییدا ماوەتەوە کە سوپاسی بێ پایانی خوای گەورە بکەین کە ئەو بەخششە گەورەیەی بینینی پێ بەخشیوین، سەرنج بدە لەگەڵ ئەو هەموو پێشکەوتنە گەورەیەی تەکنۆلۆژیا هێشتا نەتوانراوە کردارێکی بینینی تەواو بەردەست بخرێت و لەوەش زیاتر تا ئێستاش نازانرێت چی لە ناو ناوەندی بینین لە دەماخدا ڕوودەدات و چۆن دەماخ ئەو پرتە کارەباییانەی بۆی دێت وەردەگێرێت بۆ وێنەی بینراوی ڕوون و جوان و ئاشکرای ڕەنگاوڕەنگیان دەگۆڕێت. !

سەرچاوە: hazemsakeek.com

ئەنیشتاین...ومەتەڵی دوانەکە

Twin Paradox

جوان رەئۆف

پێش ئەوەی باس لە یەکێك لە مەتەڵەكان یان قەیرانەكانی تیۆری رێژەیی بكەین كە بابەتەكە بۆ خۆی لەسەر ئەوەیە ،با هەندێك بیر و بۆچوونی هەڵە ناوزەد بكەین دەربارەی ئەو كەڵە زانایەی سەدەی بیستەم بۆ نمونە لە یادی پەنجا ساڵەی مردنی ئەلبێرت ئاینشتایندا كەناڵی ٥ ی تەلەفزیۆنی فەرەنسا مێزگردێكی گرت بۆ هەندێك میوان تا وەڵامی ئەو پرسیارە گرنگە بدەنەوە كە ئاخۆ ئەنیشتاین بلیمەت واتە (عبقری) بووە یان نا؟

ئامادەبووانی ئەو مێزگردە بوبوون بە دوو بەشەوە كە یەكێكیان پشتگیری بلیمەتی بوون و ئەو دیكەیان دژی ئەوە بوون و وایان دادەنا كە ئەو تەنها فێرخوازێك بووە و ئەوانەی پێش خۆی دووبارە وتۆتەوە بە رادەیك كار گەیشتۆتە ئەوەی كە ئەنیشتاین دانەری تیۆری رێژەیی نەبووە بەڵكو ئەو ئەوەی لە (هێنری بوانكاریە) وە دزیوە كە زانایەكی فیزیایی فەرەنسی بووە و بە دوو ساڵ پێش ئەنیشتاین هەمان ئەو ئەنجامانەی بڵاو كردۆتەوە ،هەندێكی دیكە لەوانە دەڵێن كە گوایە خێزانەكەی (میلیڤیا) یارمەتی داوە تا بگات بەوە چونكە ئەو بلیمەت بووە لە بیركاریدا بەڵگەش بۆ ئەو راستیە ئەوەیە وەك ئەوان دەڵێن ئەنیشتاین هەموو خەڵاتی نۆبڵی بەخشیوە بە خێزانەكەی وەك وەفایەك بەرامبەر بەو چاكەیەی ئەو لەگەڵیدا كردویەتی.

لە لایەكی دیكەوە كۆمەڵێك وا دەبینن كە دەستكەوتەكانی ئەینشتاین باشترین بەڵگەن لە سەر بلیمەتی ئەو پیاوە لەوەدا دەردەكەوێت كە پێشبینی زۆر دیاردەی گەردوونی كرد و راستیش دەرچوون وەك لاربونەوەی تیشكی رووناكی كاتێك بەلای ناوەندێكی كێشكردنی وەك خۆردا دەروات ئەوەش لە میانەی خۆرگیرانی تەواویدا دەركەوت ،ئەوە و زۆر لە دەستكەوتەكانی دیكەی كە لە تیۆریە رێژەییەكەیدا باسی كردوون ،هەروەها بەهۆی تۆژینەوەكانی ئاینشتاینەوە بوو كە تیشكی سیحراوی لەیزەر دۆزرایەوە.

هەر بە بۆنەی تێپەڕبوونی ٥٠ ساڵ بەسەر مردنیەوە لە بازارەكانی فەرەنسە چەندین دانراو و كتێب بەو بۆنەوە دەرچوون.

لە ووتە جوانەكانی ئەنیشتاین :بەختیاری لە بیركردنەوەی قوڵ و تێگەیشتندایە ، یان كۆكردنەوە لە نێوان دانایی و هێزدا شتێكی دەگمەن و ناوازەیە.

ئینجا با بێینە سەر بابەتی سەرەكی خۆمان كە ئەویش دژایەتی كاتژمێرە دووانەكان.

دژایەتی (مەتەڵی) کاتژمێرە دووانەکان

:Twin Paradox

بابەتی دووانی کاتژمێرەکان لە بابەتە سەیر و ئاڵۆزەکانی تیۆری ڕێژەیی تایبەتی ئاینشتاینە هەروەك یاساکانی ئەو تیۆریە گرنگەی کە بە تیۆری ڕێژەیی تایبەت دەناسرێت ، زۆربەی ئەوانە پاسەدان کراون و ڕاستێتیان دەرکەوتووە بەلاّم تا ئێستا پاسەدانی ئەو دژایەتیەی دووانەکە نەکراوە و ئەنیشتاین بەکاری هێناوە بۆ ڕوونکردنەوەی خاوبوونەوەی کات بەلاّم لە جیاتی ئەوەی کە ڕوونکردنەوە بێت زیاتر ئاڵۆزکردنی بابەتەکان بوو.

بە پێ ی تیۆری ڕێژەیی تایبەت دژایەتی یان بوترێت مەتەڵی دووانەکە ڕاست دەبێت بەلاّم ئەی بۆچی بە paradox واتە دژایەتی کردن یان مەتەڵ و یان بە عەرەبی (معجلە) ناودەبرێت؟!

دەبا بە نمونەیەکی سادە ئەوە ڕوونبکەینەوە:

ئەگەر دووانەیەك هەبن وەك ئاری و ئارا کە لە هەمان ڕۆژدا لەدایك بووبن ئاری بڕیار دەدات گەشت بکات بەرەو فەزا بە کەشتیەکی مەکوکی کە خێراییەکەی ٪90 ی خێرایی ڕووناکی بێت و ئاراش هەر لە سەر زەوی دەمێنێتەوە ، بە پێ ی تیۆری ڕێژەیی تایبەت هەر تەنێك بە خێراییەکی گەورەی نزیك بە خێرایی ڕووناکی بڕوات ئەوا کاتی لەسەری خاو دەبێتەوە ،بۆیە کات لای ئارا کە لەسەر زەوی ماوەتەوە بە خێرایی دەڕوات و کات لای ئاری کە لەسەر پشتی کەشتیەکە دەڕوات بەگوێرەی ئارا زۆر بە هێواشی دەڕوات و دوادەکەوێت کاتێك ئارا پێوانەی دەکات ، بۆ نمونە ئارا لەسەر زەوی ساڵی یەك جار جەژنی لە دایکبوونی بە ڕێدەکات بەلاّم وەك ئەوەی ئارا چاودێری ئاری دەکات دەبینێت ئاری هەر 5 ساڵ و جارێك ئەو جەژنی لە دایکبوونی بەڕێدەکات بۆیە بەو پێیە تەمەنی ئارا 5 ساڵ زیاد دەکات لە هەمان کاتدا تەمەنی ئاری یەك ساڵ زیاد دەکات

دەبا بزانین بۆچی ئائەو دژایەتی کردنە دەبێت؟

چونکە وەك ئارا مەزەندەی دەکات کە خۆی بە تێکرایی 5

ساڵ گەورە دەبێت و ئاری بە تێكرایی یەك ساڵ گەورە دەبێت ئەوا ئاری هەمان شێوە بەڵام بە پێچەوانەوە دەبینێتەوە ئاری وا دەبینێت كە ئارا لە ماڵەكەی خۆیدایە لە سەر گۆی زەوی و بە خێرایی ٪90 ی خێرایی رووناكی لە ئەم دوور دەكەوێتەوە بەڵام ئەم واتە ئاری خۆی بە وەستاو و جێگیر دادەنێت لە ناو كەشتیەكەیدا بۆیە ئاری وا دەبینێت كە كاتژمێرەكەی ئارا دوا دەكەوێت و یەك جار بۆنەی جەژنی لەدایك بوونی بەسەردا دەڕوات بەڵام خۆی واتە ئاری 5 جار ئەو بۆنەیە دەبینێتەوە لە سەر كەشتیەكەی !!! . ..بۆچی وادەبێت ؟

چونكە تەوەرەكانی پشت پێبەستن لای هەردووكیان وەك یەكن و جیاوازی لە نێوانیاندا نیە تەنها لەوەدا نەبێت كە ئاری كاتێك بە خۆی دەزانێت دەجولێت كە پێچ دەكاتەوە و ئاراستەی جوڵەكەی دەگۆڕێت لە كاتی گەڕانەوەی بۆ سەر زەوی و ساتی وەستانی لەسەر زەوی ،بەڵام ئارا لە سەر زەوییەوە و بە درێژایی گەشتەكەی ئاری هیچ گۆڕانێكی تیا نابینرێت كە ئەوەش وا لە ئاری دەكات جیاواز بێت لە ئارا.

بۆ زیاتر ڕوونكردنەوەی ئەو بابەتە:

كاتێك ئاری بە كەشتیە مەكوكیەكەی بەرەو فەزا دەڕوات ئارا پشت بە ڕوانگەیەكی گەردوونی دەبەستێت بۆ چاودێریكردنی كاتژمێری ناو كەشتیەكە خۆ ئەگەر خێرایی كەشتیەكە نزیك بوو لە خێرایی ڕووناكیەوە ڕوانگەگە جوڵەی میلی چركەژمێری كاتژمێرەكە بەهۆی شەپۆلێكی رادیۆییەوە وەردەگرێت (بە خێرایی ڕووناكی دەڕوات و خێرایی ڕووناكیش لە بۆشاییدا نەگۆڕە و پەیوەندی بە خێرایی كەشتیەكەوە نیە بۆیە ڕوانگەكە تۆماری چركەیەك دەكات لە ناو كەشتیەكە كە درێژتر دەبێت لە چركەیەكی سەر زەمینی لەوانەیە هەر چركەیەكی ناو كەشتیەكە بەرامبەر بێت بە یەك كاژێر واتەی 3600 چركەی سەر زەوی بە مانایەكی دی یەك چركەی ناو كەشتیەكە بەرامبەر دەبێت بە یەك كاژێری سەر زەوی ،هەمان دیاردە دووبارە دەبێتەوە لای ئاری و بە پێچەوانەوە ،ڕوانگەی ناو كەشتیەكە وا تۆماری كاتژمێرەكەی لای ئارا دەكات كە لەسەر زەویە یەك چركەی لای ئارا بەرامبەر بە 3600 چركەی لای خۆی دەبێت واتە كاتێك میلی چركەژمێری كاتژمێرەكەی لای ئاری كە لە ناو كەشتیەكەدایە 3600 چركە پێوانە دەكات میلی چركەژمێری كاتژمێرەكەی لای ئارا كە لە سەر زەویە تەنها یەك چركە دەخوێنێتەوە. ئیتر بەو جۆرە ئارا وای بۆ دەچێت كە كاتێك ئاری دەگەڕێتەوە بۆ سەر زەوی لە خۆی منداڵتر دەبێت واتە ئارا وادەزانێت خۆی پیرترە لە ئاری و ئاریش وا دەزانێت كە خۆی گەورەترە لە ئارا واتە پیرترە !!!

لە ڕاستیدا هەریەكە لە ئارا و ئاری ڕاست دەكەن چونكە پرسەكە پەیوەستە بە تەوەرەكانی پشت پێبەستن كە ئەویش بۆ خۆی ڕێژەییە !

سەرچاوە : ماڵپەری hazemsakeek.com

aradox

کۆنیشانی سوتانەوەی دەم، Oral dysaesthesia (Burning Mouth (Syndrome

دکتۆر سەعید عەبدول لەتیف

مامۆستای پسپۆڕ / کۆلیژی پزیشکی ددان

مەبەست لە هەستی دەم سوتانەوە ئەوەیە کە هەست بە سوتانەوەی ناو دەم یان هەستکردنی نائاسایی دی دەکرێت کە دووچاری نەرمە شانەکانی ناو دەم دەبێتو هیچ نەخۆشیەکی کلینیکی لەناو دەمی نەخۆشەکەدا تێبینی ناکرێت. ئەوەی شایانی باسە ئەم کۆنیشانەیە دووچاری رەگەزی مێ بە رێژەیەکی بەرزتر لەچاو رەگەزی نێر دەبێتەوە بە رێژەی (٧: ١).

جۆرەکانی:

ئەم کۆنیشانەیە بە گوێرەی شێوازی ماوەو کاتی سکالاکان دەکرێن بە سێ جۆرەوە:

جۆری یەکەم:

بێ سکالایە لەگەڵ لەخەو هەڵستاندا، بەلام سکالاکان بەرەو سەختی دەڕۆن لە ماوەی رۆژدا. پێشبینی بۆ ئەم جۆرە سکالایە – بەرەو باشی دەڕواتو هیوای نەمانو چاکبوونەوەی لێ دەکرێت.

جۆری دووەم:

سکالاکان لەگەڵ لەخەو هەڵساندا هەستی پێدەکرێتو بەردەوام دەبێت بە درێژایی رۆژ. ئەم جۆرە زۆربەی جار لەو کەسانەدایە کە دڵەڕاوکێیان هەیە یان زۆر خەمۆکن. پێشبینی ئەم جۆرە بۆ چاکبوونەوە هیوای کەمتری لێدەکرێت لەچاو جۆری یەکەمدا.

جۆرۆی سێیەم:

سکالای پچرپچر، زۆربەی جار شوێنی نائاسایی دەگرێتەوە لەدەمدا وەك زەمینەی ناو دەم (floor of the mouth). ئەم جۆرە سکالایە لەوانەیە هۆکاری دیاری هەبێت وەك (Allerg) هەستیاریی.

ئەو هۆکارانەی کە دەبنە سەرهەڵدانی کۆنیشانی سوتانەوەی ناو دەم (تێکچوونی هەستی ناو دەم) لەم خشتەیەدا روون کراوەتەوەو ئاماژە بە هۆکارەکانی کراوە:

١. بەد خۆراکی Nutritional deficiencies	❖ ئاسن Iron ❖ ترشی فۆلیك (folic acid) ❖ ڤیتامین: B٤,B١, B١٢
2. هۆکاری تاقمی ددان (Denture factors)	❖ ماوەی ناتەواو بۆ زمان Inadequate tongue Space ❖ تاقمی ددانی ناجێگیر Unstable dentures ❖ ماوەی حەوانەوەی ناتەواو (لە نێوان تاقمی سەرووو خواروودا) Inadequate free – way space ❖ زێدەی هەستیاری بۆ مادەی شلەی ئەکریلی تاق Hyper sensitivity to acrylic monomer
3. توشبوونی شانە رووپۆشەکانی ناو دەم Oral Mucosal In Fections	❖ بەدەردە کەرووو مانەوەی لە زاردا Candidosis &Candidal Carriage
4. دەم ووشکی Xerrostomia	هۆکارەکانی زۆرە لە هۆکارە بێوەکانی: - هۆکاری دەروونی وەك: دڵە راوکێ، خەمۆکی - دەرمان: ❖ ئەترۆپین ❖ دژە پەستانی خوێن ❖ هەندێك دەرمانی دژە خەمۆکی ❖ دژە هستامینەکان - دوای چارەسەر بە تیشك - کۆنیشانی سجۆگرن - ووشکبوونەوە وەك لە (نەخۆشی شەکرە، سستی گورچیلە، لەدەست دانی شلەمەنی - چەند نەخۆشیەکی لیکە رژێنەکان
5. چەند چالاکیەکی فرمانی نائاسایی Para functional) (activity	❖ زمان دەرهێنان بۆ پێشەوە Tongue Thrusting ❖ ددانە جیرێ لەکاتی نوستن Bruxism ❖ Clenching
6. دەرمانەکان Drugs	❖ دەرمانی Captopril کە پێی دەڵێن (کاپۆتین) بۆ چارەسەرکردنی بەرزی پەستانی خوێن بەکاردێت
7. هەستیاری Al-lergy	❖ چەند مادەیەك کە بۆ بناغەی تاقمی ددان بەکار دێت Denture base materials ❖ هەندێك مادە کە خراونەتە ناو خۆراکەوە food additives

ئەو نیشانە گرنگانەی کە ئاماژەن بۆ کۆنیشانی سوتانەوەی ناو دەم:

Features Suggestive of "burning mouth "Syndrome

1. تەمەنی ناوەند یان بەتەمەنتر و بەتایبەتی مێ.
2. هیچ بارێکی دزێو یان نەخۆشیەکی ئەندامی بەدی ناکرێت.
3. هیچ بارێکی نائاسایی لە خوێندا رەچاو ناکرێت.
4. ئازارەکە وەك سووتانەوەیەکی نمونەیی باس دەکرێت.
5. زۆربەی ئازارەکە بەجۆرێك دەمێنێتەوە، نارەوێتەوە بە فاکتەری هەژاندن یان فاکتەری هێورکردنەوە، گەلێك جار بۆ چەند مانگێك یان چەند ساڵێك دەمێنێتەوە بۆ دەرمانی ئازار شکێن هیچ کاردانەوەیەکی نییە.
6. هەندێك جار تامی تاڵی یا تامی کانزایی هەست پێ دەکرێت.
7. زۆر جار ژیانی نەخۆشەکە بە خەمۆکی، دڵەراوکێ یان باری گرژی دەروونی بەسەر دەبات.
8. سەرقاڵکردنی نەخۆشەکە بە سکاڵاکانەوە کە ژیانی رۆژانەی هەراسان دەکات.
9. گەرانی چەندین پزیشکی کارا بۆ دڵنیاکردنەوەو چارەسەرکردن بە بەردەوامی.
10. هەندێك جار نەخۆشەکە باس لە باشتر بون دەکات بە بەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکی.

پشکنین و ئەزمایشکردن Investigations:

❖ پشکنینی خوێن Haematological investigations:

1. ئەژمارکردنی پێکهاتەی خوێن FBC.
2. زانینی ئاستی ماددەی folate، ferritin، ڤیتامین B12 تاکو بزانین نەخۆشەکە بەد خۆراکی نییە.
3. تاکو بزانین نەخۆشەکە نەخۆشی شەکرەی نییە. (Random blood glocose)ی بۆ ئەنجام بدرێت.

❖ پشکنینی زیندەوەر زانی (Microbiology) بۆ دۆزینەوەی هۆکاری کەرووی ناودەم (Candida).

❖ هەڵسەنگاندنی لەباری تاقمی ددانەکە.

❖ هەڵسەنگاندنی باری دەروونی وەك دڵە راوكێ یان خەمۆكی.

❖ دۆزینەوەی هۆكاری هەستیاریی Allergic ئەگەر هەبێت.

چارەسەر كردن (Management)

❖ یەكەم خاڵی پێویست ئەوەیە كە ئەگەری بوونی نەخۆشیی ئەندامی / ئەویش بە گەران بەدوای هەموو هۆكارە پەیوەندیدارەكان بۆ ئەم ئازارەو بە وردی.

❖ ئەگەر هیچ هۆكارێكی ئەندامی نەدۆزرایەوە یاخود ئەگەر شتێك هەبوو وە چارەسەر كرا بە پێی پێویست، بەڵام ئازارەكە هەر بەردەوام بوو، ئەوسا پێویستە بەدوای هۆكاری باری دەروونی نەخۆشەكەدا بگەرێین تاكو چارەسەری بكەین وەك خەمۆكیی و باری سۆز و تێكچونی دەروونی كە نەخۆشەكە بەهەمان شێوەی نەخۆش كەوتنی ئەندامی كاردەكاتە سەر باری ئاسایی رۆژانەی.

ئەوەی پێویستە كە پزیشكەكە لە نەخۆشی بگەیەنێت باری تێكچوونی دەروونی كاردەكاتە سەر هەر كەسێك كە كێشەی هەبێت و هێزی بەرگری لەشی نەخۆش كەم دەكاتەوە بەرامبەر هەر نەخۆشیەك كە تووشی دەبێت یەكێك لەو نیشانانەی كە لەوانەیە هۆكارەكەی باری دەروونی بێت وەك سەریەشە، كە زۆر بەكەمی هۆكارەكەی نەخۆشی ئەندامییە، گەلێك جار بۆ چارەسەر كردنی تێكچوونی باری دەروونی دەرمانی وەك دژە — خەمۆكی (antidepressant) دەرمانێكی سوود مەندە، وەك دەرمانی (Dosulepin) گەلێك جار یاریدەدەرە بۆ زاڵبوون بەسەر سكاڵاكاندا.

هەروەها چەند دەرمانێكی نوێی دژە خەمۆكی لەوانەیە زۆر سوود مەندبن وەك:

(Paroxetine,Venlofoxine,Fluoxetine,Strikingly)

❖ نەخۆشەكە پێویستە دڵنیا بكرێتەوە كە ئەم نەخۆشیە نەخۆشیەكی مەترسیدار نییە،و هەر مەترسیەك لە نەخۆشی شێرپەنجەو نەخۆشی مەترسیداری تر پێویستە لە بیری خۆی دەربكات.

ئەم جۆرە دڵنیاكردنەوەیە هەندێك جار كاریگەری باشی دەبێت.

ئەوەی جێگەی داخە، زۆر لەنەخۆشەكان كە سكاڵای ئازاری بەردەوامی ناودەمیان هەیە سەردانی گەلێك لە پسپۆرانیان كردووە (بە پسپۆری دەرونیشەوە)و بە چەندین دەرمان چارەسەركراون، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بەردەوام ئازاری سەختیان هەر ماوە، ئەم كێشەیە لەوانەیە ئەوە بگەیەنێت كە پێویستیان بە چارەسەری جۆری دیكە هەیە، یان هۆكاری ئەو بارە تێكچوونێكی سۆزداریو دەرونی بێت. ئەوەی شایەنی باسە هەندێك نەخۆش كە وا زانراوە نەخۆشی (ئازاری رووی نائاسایی) یان هەیە، واتە ئازاری ناودەم دۆزراوەتەوە لە دواییدا كە نەخۆشی دیكەیان هەیە وەك:

شێرپەنجەی كیسی گلاند شێوەی شاراوەو تەشەنە بوو بۆ ریشاڵە دەمارییەكان.

(Occult adenoid Cystic Carcinoma infiltrating nerve fibers)

سەرچاوەكان:

1- Churchill s Pocket book of Clinical Dentistry
Ivor G. Chestnutt
John Gibson 2 nd Edition 2002
2- Cawson s Essential of Oral Pathology and Oral Medicine
17.th. Edition 2002
R. A.Cawson
E.W.0dell

چۆن یارمەتی تەندروستی مێردەکەت دەدەیت

د. ئان ماری بنستروم

پ: ڕات چییە دەربارەی ئەوەی دیارییەکی تایبەتی پێشکەشی مێردەکەت بکەیت بۆ ئەوەی بە تەندروستیەکی باش جەستەی بهێڵێتەوەو پڕبێت لە چالاکی و زیندەیی، بێ ئەوەی بزانێت کە تۆ پلانت بۆ ئەوە داناوە، ئێمە لێرەدا هەشت ڕێگا دەنوسین بۆ ئەوەی وەك دیارییەك پێشکەشی بکەیت و هەمیشە بەدرێژای ژیانی لەگەڵیدا بمێنیتەوە:

1. خۆت کارێکی وا بکە کە بە شۆخێتی جەستە بمێنیتەوە.

ئەم نمونەیە باشترین هۆیە بۆ فێربوون: تۆ کە لەسەر کارەکەت دەگەڕێیتەوە بەوپەڕی شۆخێتیەوە وەرەوە، ڕووت ئاڵ و چاوەکانت ساف و چالاکیت لەئەوپەڕی دابێت. ئەو ژنەی چاودێری پرۆگرامی خۆراکی خۆی دەکات، و لەدەرەوە کار دەکات، نەك هەر رووخسارێکی جەستەیی باشتر وەردەگرێت، بەڵکو بڕواشی بەخۆی زۆر دەبێت بۆ ئەوەی هەمیشە لەلایەن مێردەکەیەوە حەز لێکراو بێت، هەروەها ئەوەش یارمەتی مێردەکە دەدات بۆ ئەوەی ئەویش وا بکات.

2. هەوڵبدە خووە خراپەکانی مێردەکەت شی بکەیتەوەو یارمەتی بدە بۆ ئەوەی بەسەریاندا سەربکەوێت.

لەسەرەتادا بزانە ئەو بۆتە قوربانی قاوە خواردنەوەیەکی زۆرو لە هەموو کاتەکاندا؟ و ئایا بەیانیان پێش ئەوەی بەتەواوی هەڵبسێت قاوەیەك دەخواتەوە؟ و ئایا بەدرێژای ڕۆژو شەو قاوە دەخواتەوە؟ ئەگەر وایە هەوڵ بدە لەم خوە دوری خەیتەوە.

بەڵام ئەمە بۆ؟ چونکە قاوە خواردنەوەیەکی بەو شێوە زۆرە وای لێدەکات کە کەمیەکی کاتی لە شەکری خوێندا هەبێت.

ئەمەش چۆن ڕوودەدات؟

کاتێك کە قاوەکە دەخواتەوە، قاوەکە دەبێتە هۆی هوروژاندنی ئەدرینالین واتە ئەو هۆرمۆنەی ڕژێنەکانی سەر گورچیلە دەری دەدەن.

- ئەدرینالینەکە دەچێتە ناو خوێنەوە و هەر ئەوەشە کە مێردەکەت هەست دەکات لەئەوپەڕی چالاکی دایە پاش خواردنەوەی قاوەکە.

- ئەدرینالینەکە یارمەتی جگەر دەدات بۆ ئەوەی گڵوکۆز دروست بکات.

- لەپاشدا گڵوکۆزەکە دەکاتە خوێنەوە، ئەوەش دەبێتە هۆی بەرزبونەوەیەکی دەستکرد لە ئاستی شەکری خوێندا.

- بۆ پەرچدانەوەی ئەمەش ئنسۆلین لە پەنکریاسەوە دەرژێت بۆ ئەوەی ئاستی شەکر لە خوێندا ڕابگرێت و بەوەش ئاستی شەکرەکە لە خوێندا دێتە خوارەوە چونکە بە شێوەیەکی دەستکرد تیایدا بەرز ببوەوە.

- بەرامبەر هەر دەرپەڕینێکی چالاکی هەستێکی بەرامبەر بە گرژی دای دەگرێت و هەر کە ئاستی شەکرەکەی لە خوێندا هاتە خوارەوە هەست بە ماندوێتی دەکات، لەبەر ئەوە فنجانێکی دی قاوە دەخواتەوە.

ئەمە بۆ خواردنەوەی فنجانێك یا دوو فنجان قاوە لە ڕۆژێکدا ڕوونادات، بەڵام ئەمە لە خواردنەوەی پێنج یا شەش فنجاندا لە ڕۆژێکدا ڕوودەدات، لەبەرئەوە گومانی تێدا نییە کە گۆڕان لە جەستەیدا ڕوودەدات، کە لە دوایدا وای لێ دێت هەمیشە هەست بە شەکەتی و ماندووبوون دەکات.

باشترین چارەسەر بۆ مێردەکەت ئەوەیە وای لێ بکەیت کە لە بریتی قاوە کە ڕووبکاتە چا خواردنەوە بەتایبەتی چای سەوز، چا چالاك کارو بەسودە. ئەگەر مێردەکەت دەمار شڵەژاوە، و ئەگەر هیلاکە واباشە گوڵە بەیبوونی بۆ بکوڵێنیت لە بریتی چاو قاوەش.

وئەگەر هیلاکیشە یارمەتی بدە بۆ ئەوەی شەپۆلەکانی دەماخی بەهۆی خواردنەوەی چا لیمۆوە چالاك بێتەوە. و وردە وردە کە لە قاوە خواردنەوە دەگۆڕێت هەوڵبدە لە بریتی بەکارهێنانی شەکر، هەنگوین بەکاربهێنیت، چونکە لەو کاتەدا ئەو پێویستی بە ماددەیەکی شیرینی هەیە بۆ ئەوەی کەمی شەکر لە لەشیدا پڕبکاتەوە.

3. لیستێك بکە بە بوارەکانی ئەو شتانەی دی کە زۆر پێیان لەسەر دادەگریت:

- ئایا جگەرە زۆر دەکێشێت، ئەگەر وایە گومان لەوەدا نییە کە جەستەی ڤیتامین (C) ی کەم تێدایە، ئەو ڤیتامینەی کە زۆر پێویستە لە لەشدا بۆ بەرگری لە تووشبوونی نەخۆشی و پاراستنی زیندەیی لەش بەگشتی، چونکە ئەوە ڤیتامینێکە لەش ناتوانێت کۆی بکاتەوە و هەڵیبگرێت. ئەوە بزانە لەگەڵ هەر جگەرەیەکدا کە مێردەکەت دەیکێشێت بڕێك ڤیتامین (C) لە لەشیدا کەم دەبێتەوە کە یەکسانە بەو بڕە ڤیتامینەی لە پرتەقاڵێك دا هەیە. ئەگەر ڕۆژانە مێردەکەت دوو پاکەتی کێشا مانای وایە ڕۆژی چل پرتەقاڵ ڤیتامین (C) سەرف دەکات لەبەر ئەوە پێویستە هانی مێردەکەت بدەیت ڤیتامین Cزۆر بخوات.

ئەگەر مێردەکەت ماددە کهولییەکانی زۆر خواردەوە، ئەوا ئەو ڤیتامین (B) یەی لە لەشیدایە بە هۆی کهولەکەوە سەرف دەبێت و لە ئەنجامدا تووشی کەمی ڤیتامین (B) دەبێت، هەر بەم بۆنەیەوە پێویستە ئەوەش بزانیت کە زۆر خواردنی ماددە شیرینیەکانیش ئەم ڤیتامینە دادەبەزێنێت. چونکە ماددە شەکرەمەنی و کهولیەکان پەیوەندییەکی زۆریان بەیەکەوە هەیە. باشترین سەرچاوەش بۆ وەرگرتنی ڤیتامین (B)سەرچاوە سروشتییەکەیەتی:

هەوێن، بەتایبەتی هەوێنی بیرە، جائەگەر تامی ئەو هەوێنە ناخۆش بوو، ئەوا دەتوانرێت بڕێك لەو هەوێنە تێکەڵ بە شەربەتی کاڵەك بکرێت یا هەر جۆرە شەربەتێکی دی کە حەزی لێ بکات، یا دەتوانیت هەوێنەکە تێکەڵ بە شیر بکەیت، ئەگەر مێردەکەت حەزی لەم تێکەڵانە نەکرد، ئەوا سەرچاوەی دەستکردی ڤیتامین (B) بەشێوەی حەب لە دەرمانخانەکان زۆرە و دەتوانێت بەکاریان بهێنیت.

4. زەردێنەی هێلکە زۆر پێویستە:

پێویستە لەسەر ئەو پیاوانەی کە ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێنیاندا بەرزە، لیستسین و وەربگرن (مادەیەکی چەوریە لە زەردێنەی هێلکەو شانەی ڕووەك گیانەوەردا هەیە) بەدەرجەی زۆر نەخورێت ئەوەش ئەو ماددەیەیە کە لەش دروستی دەکات بۆ هاوسەنگ کردنی ئاستی کۆلیسترۆڵ. بەڵام بەرهەمهێنانی لیستسین لە لەشدا ڕەنگە بە هۆی چەند هۆکارێکەوە پەکی بکەوێت لەوانە:

ئەگەر مێردەکەت ناچاربوو لەبەر هەر هۆیەك کە ماددە دژە زیندەکان (ئەنتی بایوتیك) وەربگرێت یا ئەگەر تووشی دیزانتری ئەمیبی بوو ئەوا توانای جەستە بۆ دروستکردنی لیستسین کەم دەبێتەوە، لەبەر ئەوە خواردنی لیستسین یارمەتی ڕاگرتنی ئاستی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا دەدات.

من پێشنیاری ئەوە دەکەم کە مێردەکەت دانەوێڵە یا هاراوەی لیستسین بخوات (کەوچکێکی گەورە ڕۆژانە لەگەڵ شەربەتی سێودا بۆ نموونە).

ڤیتامینێکی دی کە زۆر پێویستە مێردەکەت بیخوات ڤیتامین (E) یە، من هەمیشە ڕاسپاردەی ئەوە دەکەم بۆ پیاوانی کار ئەوانەی تەمەنییان لە چل بەرەو ژوورە کە ڤیتامین (E) بخۆن چونکە تووخمەکانی ڤیتامین (E) یارمەتی بەرزکردنەوەی ئاستی ئەو ئۆکسجینە دەدەن کە دەگاتە دڵ. لەبەر ئەوە من ڕاسپاردەی ئەوە دەکەم کە پیاوان

ڕۆژانە 600 یەکەی جیهانی (4٪) لە ڤیتامین (E) بخۆن.

5. هەوڵبدە مێردەکەت وا لێبکەیت کە ڕۆژانە بەپێی پرۆگرامێکی ڕێك و پێك وەرزش بکات.

بۆ نموونە دەتوانیت شوێنێك لە باخچە یا حەوشەی ماڵەکەتاندا دەست نیشان بکەیت بۆ ئەم وەرزشە، هەردووکتان دەتوانن پێکەوە لە ماڵەوە وەرزش بکەن، بۆ نموونە هەر لە سەرەتای بەیانیاندا دەتوانن هەر لە جێگای نووستنەکەدا ئەمانەبکەن:

1. تووند دەستی خۆتان بگرن، بەیەکەوە بچەمنەوە، لە پاشدا بۆ پێشەوە و هەوڵبدەن هەوا بدەنەوە، ئەوسا دەم بگرن هەوڵبدەن لە لووتەوە هەوا هەڵمژن و کەمێك ڕاست ببنەوە و بەرەو دوواوە لار ببنەوە، بۆ ماوەی بیست چرکەیەك وا بمێننەوە، هەوڵبدەن ئەم ڕاهێنانە بۆ پێنج جار دووبارە بکەنەوە.

2. بەرامبەر یەك دابنیشن، و هەردوو ئەژنۆتان بەرز بێت، با هەریەکەتان قۆڵی ئەوی دی بگرێت و پێکەوە لە لایەکەوە بۆ لاکەی دی لارببنەوە ئەوسا هەوڵبدە سمتت لە سمتی مێردەکەت نزیك بکەیتەوە لەگەڵ بەردەوام بوون لە لار بوونەوە بۆ چەند خوولەکێك، ئەم ڕاهێنانە بۆ ماسوولکەکانی سك و کەمەرە زۆر بە سوودە.

ج- بۆ بەهێز کردنی ماسوولکەکانی گەدە، ڕووبکەنەیەك، لە کاتێکدا کە قاچەکانت درێژ کردووەو هەردوو ئەژنۆی مێردەکەت چەماوەتەوە، ئێستا دەست بخەنە ناو دەستی یەکەوە و دەستبکەن بە لار بوونەوە بۆ پێشەوە و دوواوە، با مێردەکەت بە هێواشی ڕاتبکێشێت، ئەوسا دەورەکان بگۆڕنەوە، ئەژنۆت بنوشتێنەرەوە وابکە کە مێردەکەت قاچی درێژ بکات وئێستا پێی بڵێ کەمێك بۆ دوواوە بچەمێتەوە، و وردە وردە ڕای بکێشە، ئەم ڕاهێنانە بە لای کەمەوە بۆ سێ خوولەك بکەن.

د- بۆ بە هێز کردنی ماسوولکەکانی دوواوە، پێویستە لەسەر سنگتان پاڵ بکەون بەرامبەر بەیەك و هەردوو قۆڵتان لە شانی ئەوی دیکە دابێت، ئێستا هەوڵبدەن بەپێی توانا قاچەکانتان بەرز بکەنەوە، و پێویستە موسەڵدانتان لەسەر جێگە کە بێت، قاچەکان بە هێواشی بەرز بکەنەوە، لە پاشدابە هێواشیش دای بنەوێننەوە، ئەم ڕاهێنانە بۆ پانزە جار دووبارە بکەنەوە.

هەر بۆ بەهێز کردنی ماسولکەکانی بەشی سەرەوەی قۆڵ (ئەمە زۆر پێویستە بەتایبەتی بۆ ژن) لەسەر لایەکی جێگەکە دابنیشە، لە پاشدا وردە وردە وەرە خوارەوە تا وای لێدێت لەسەر زەویەکە دادەنیشی. قۆڵەکانت بەرە بۆ دوواوە، لە پاشدا بۆ جێگەکە تەنها بە هۆی بەکارهێنانی ماسوولکەکانی قۆڵتەوە ئەم ڕاهێنانە بۆ پێنج جار دووبارە بکەرەوە , ئەوسا هەست بە بەرئەنجامەکانی دەکەیت . و لە پاشدا دەزانیت کە چەند سوودت لێ بینیوە و سەرەڕای ئەم ڕاهێنانە وەرزشیە بنەڕەتیانە شتێکی دیش بخەرە سەریان بۆ نموونە: دەتوانن بە پشتدا بکەون و قاچەکانتان بەرز بکەنەوە، ئەوسا وەك چۆن پایسکیل لێدەخورن ئاوا قاچەکانتان بۆ چەند چرکەیەك بجوڵێنن. دەشتوانیت هەوڵبدەیت بێ ئەوەی دەست بەکاربهێنیت لەو بارەوە لەسەر جێگاکە دانیشن بەمەرجێك ئەمە بە هێواشی بکرێت، دەستیش بکەن بە جووڵەی هەناسە وەرگرتن و هەناسە دانەوە بەشێوەیەکی ڕێکو پێك بۆ ئەوەی سییەکانتان پڕ بکەن لە هەوا و یارمەتی سوڕی خوێن بدەن. ئەوە بزانە هەر جووڵەیەکی وەرزشی کە ژن و مێرد بەیەکەوە ئەنجامی بدەن جگە لە سوودە فسیۆلۆژییەکەی پڕیشە لە چێژ وەرگرتن. من پێشنیاری ئەوە دەکەم کە خۆت و مێردەکەت کە پێکەوە پرۆگرامێك بۆ وەرزش دابنێن بە مەرجێك ئەو ڕاهێنانە وەرزشیانەی تێدا بێت کە مێردەکەت حەزی لێیانە. هەر چەندێکیش ئەو ماوەیەی مێرد کە لە دەرەوە بە وەرزشەوە سەرفی دەکات درێژتر بێت ئەوا زیاتر سوود وەردەگرێت بۆ نموونە تۆ حەزت لە یاری گۆڵف و تێنس یا ئەسپ سواری یا مەلە کردن نییە، ژنێکی دانا بە مەهێڵە مێردەکەت لەوانە مەحروم بێت.

6. خۆراکی گونجاو و باش

ئەگەر مێردەکەت حەزی لە خۆراکێك بوو کە لە هێلکەو گۆشت و نان و کەرەو مرەبا پێکهاتبوو ئەوا یەکسەر لە هەموویان مەحرومی مەکە، لە بریتی ئەوە شەربەت و گرینفوت و هەندێك بادەم یا هەوێنی بیرەی بۆ دابنێ، بەوەش تۆ ڤیتامینی بۆ دەخەیتە سەر مێزی نان خواردنەکە، لە کاتێکدا کە خۆت ئەو خۆراکانە دەخۆیت کە خۆت پێت خۆشن و پڕن لە ڤیتامین. قسەی لەگەڵدا بکەو تێی بگەیەنە چەند بەو خۆراکانە بەختیار دەبێت و چەند چێژ و خۆشیان تێدایە. ئەوەشی پێ بڵێ کەتۆ خوێندوتەتەوە کە

خواردنی گوێزەڵێکان (گوێز، بادەم، فستق، پاقلەی سودانی هتد. ..) هەروەها تۆوەکان و هەوێن هەموویان پڕن لە پرۆتین و ڤیتامینەکان کە پێکەوە زۆر بەسودن بۆ چاککردن و باشکردنی ژیانی سێکسی.

ئەگەر تۆ چاودێری کێشی خۆت دەکەیت و دەتەوێت شتێك بخۆیت کە سوودی زۆر بێت هەوڵبدە ئەو دانەوێڵانەی حەزت لێیانە تێکەڵ بە شیری بێ چەوریيان بکەیت لە پاشدا هەنگوین بکە بە سەریاندا دەشتوانیت شەو گەنم بخەیتە ئاوەوە و لە پاشدا بۆ بەیانی لەگەڵ هەنگویندا ئامادەی بکەیت، ئەوە بزانە کە ئەوە خۆراکێکی زۆر خۆش و سوودمەندە بۆتان دەربارەی ژەمەکانی دی ئەگەر مێردەکەت لە وانەبوو کە زۆر خوێ و بیبەر بەکاردەهێنێت هەوڵبدە وردە وردە وازیان لێبهێنێت. چونکە خوێ زۆر خواردن لەوانەیە ببێتە هۆی رەقبوونی ماسولکەکان هەروەها دەشبێتە هۆی کۆکردنەوەی شلە لە خانەکاندا و بەوەش کێشی لەش زیاد دەکات. بیبەریش (واتە بیبەری توون) دەبێتە هۆی هروژاندنی جەستە ئەگەر مێردەکەت زۆری خوارد پێویستە ئاو زۆر بخواتەوە بۆ ئەوەی هاوسەنگی ئەم هروژاندنە بکات. بۆ ئەوەی مێردەکەت لە زۆر خواردنی خوێ و بیبەری توون دووربخەیتەوە هەوڵبدە ئەو شتانەی بۆ ئامادە بکە کە تامیان وەك ئەوان وایە وەك: خوێی سەوزە چونکە خوێی سەوزە لە بریتی ئەوەی 100٪ لە کلۆریدی سۆدیۆم پێکهاتبێت تەنها 35٪ ی لەوە تێدایە و ئەگەر مێردەکەت ویستی جێی ئەوەی جارانی بۆ بگرێتەوە واتە هەوڵیدا دوو ئەوەندە لەو خوێی سەوزەیە بخوات ئەوا تۆش وەك ئەو بکە. بیبەری ئاسایی لەگەڵ هەندێك بەهاراتدا تێکەڵ بکە و بۆی دابنێ چونکە هیچ زیانێکی نییە، وردە وردە لەسەری رادێیت و دەشزانیت تۆ چەندت خۆش دەوێت ئەمانەی خوارەوە هەندێك لەو فێڵانەن کە دەتوانیت لەبەر سوودی تەندروستیان بیان کەیت:

هەندێك ژەمی بچووك پێشکەش بکە، بەڵام وابکە کە وەك قاپەکان پڕبن وابێت، بۆ نموونە پارچەیەك گۆشتی مەڕ بخەرە ناو کاهوو سەوزەی دیکەوە. خۆتان دوور بخەنەوە لە خواردنی ژەمێکی قورس لە ساتە دواییەکانی شەودا، بەرە بەرە هەوڵبدە گۆشت بۆ مێردەکەت کەم کەیتەوە و زەڵاتەی زۆرتر بۆ دابنێ. من خۆم رۆژانە زەلاتەی سەوزە دەخۆم لەگەڵ هەوێنی بیرە و میوەی تازە و بەیبوون و هەروەها ڤیتامین C و E یش دەخۆم.

ئەمەش چۆنیەتی دروستکردنی زەڵاتەیەکی ساکارە کە پڕە لە ماددە خۆراکییەکان و بڕی گەرمۆکە (کالۆری) تیایدا کەمە:

- ❖ کەمێك کاهو
- ❖ پارچەیەك خەیار
- ❖ پارچەیەك گوێز
- ❖ چارەکە کوپێك لە کونجی، گەڵا کاهووەکان ببڕە و خەیارەکە ورد کە بیکە بە سەریدا، کونجییەکە بکە بە سەریاندا، کەمێك زەیت و ترشی لیمۆ و خوێی سەوزەی تێبکە

بۆ ئامادەکردنی ژەمێکی سوکیش ئەم رێگایانە تاقیبکەرەوە:

- ❖ کەمێك کەرەوز لەگەڵ پەنیر
- ❖ چەند پارچە سێوێك لەگەڵ کەرە
- ❖ قەرنابیت لەگەڵ کەرەیەك کە زۆر پڕ نەبێت لە کالۆری

و بۆ ئامادەکردنی ژەمێکی بە تامیش کە پڕ بێت لە کالۆری لەگەڵ میوە ئەم گوێزەڵییانە بەکاربهێنە:

- ❖ بادەم
- ❖ گوێزی بەرازیلی
- ❖ گووڵە بەڕۆژە

ئەگەر مێردەکەت حەزی لە خواردنی خۆراکێك بوو لە سەندویچی گۆشتی مانگا لەگەڵ پەنیری برژاو و ساردەمەنی، ئەوا دەتوانیت رۆژانە شتێکی بۆ ئامادە بکەیت وەك: ئەوەی سنگی مریشکی بە ساردی پێشکەش بکەیت، شەوی پێشوتر بیکوڵێنە و پێستەکەی لێبکەرەوە، چونکە ئەمە پڕە لە کالۆری بە کەڵك، و زۆر تامیشی خۆشە و زووش هەرس دەبێت وبێ زیانە، دەشتوانیت چەند پارچە خەیارو کاڵەك و میوەی تازەی لەگەڵدا دابنێیت. و دەشتوانیت هەندێك شەربەت یا بەیبوون یا چای لەگەڵدابێت.

ئەوەش بزانە تا شتی سورەوەکراوی کەمتر بەیتێ تەندروستی مێردەکەت باشتر دەبێت، ئەوەش بزانە زەڵاتەی بەردەوام و سەوزە و گوێزەڵی و میوە باشترین خۆراکی سروشتین بۆ مرۆڤ، وبۆ جەستەش هیچ شتێك نایان گاتێ. ئەوە بزانە تا ئامادەکردنی خۆراکت ساکار بێت و تا کوڵاندن

و پێوەکردنی بەهارات و کۆمەڵەکەی و ساس کەم بکەیتەوە ئەوەندە تەندروستی مێردەکەت باشتر دەبێت. ئەوەش بزانە خواردنی سەوزە و میوە و گوێزەڵیەکان و گژوگیا لە خۆراکە سرووشتییە زۆر بەسوودەکانە، واتە تا خۆراکتان نزیکتر بێت لە سروشتییەوە ئەوەندە سوودی زیاترە بۆ لەش. هەوڵبدە بەهای راستەقینەی هەندێك خۆراك و پەیوەندییان بە ژمارەو بڕی کالۆری (گەرمۆکە) وە بزانیت. چونکە پێویستە ئاگات لەو بڕە گەرمۆکەیە بێت کە رۆژانە بەکاری دەهێنن بۆ ئەوەی بە باشی ئاگاتان لە تەندروستیتان بێت، ئەوەش بزانە کاتی خواردنی خۆراکیش زۆر گرنگە، بە مانایەکی دی ئەوەندەی خۆراکەکە خۆی کاریگەری بەسەر جەستەوە هەیە ئەوەندەش جەستە کاریگەری بەسەر خۆراکەکەوە هەیە.

بۆ نموونە ئەگەر پارچەیەك شیرینی (پاقلاوە یا هەر شتێکی شیرینی دیکە) کە (250) یەکەی کالۆری تێدا بێت بیدەیت بە کەسێك سێ رۆژ بێت بە رۆژو بێت ئەوا یەکسەر پاش ماوەیەکی زۆر کەم هەموو ئەو کالۆریانەی لەو شیرینییەدان دەردەپەڕنە ناو خوێنەوە و جەستە راستەوخۆ یەکسەر بڕێکی زۆر باش گەرمۆکە وەردەگرێت و چالاکییەکی باش بە کەسەکە دەدات.

لە لایەکی دیکەوە ئەگەر هەمان پارچە شیرینیت دا بە کەسێك پاش ئەوەی ژەمێکی پڕی خۆراك خواردبوو، ئەوا بڕێکی زۆر کەم لەو گەرمۆکانەی لە شیرینییەکەوە دەردەچن لەش بەکاریاندەهێنێت، چونکە خانەکانی جەستە خۆیان لەو کاتەدا تێرن و ئەوا بڕێکی زۆری ئەو گەرمۆکانە لە لەشدا هەڵدەگیرێن و دەگۆڕێن بۆ چەوری لە شێوەی بەزو دووگدا.

خەڵك بە شێوەیەکی گشتی دەربارەی نان لە هەڵەیەکی گەورە دان، ئەوان هەمیشە وا دەزانن کە نانی سپی باشە، نانی سپی لە بنەڕەتدا بریتییە لە ئاردێك کە هەموو توێکڵی گەنمەکەی لێکراوەتەوە، لە باری دروستیەوە ئەو نانە باش نییە چونکە توخمێکی هەرە گەورەی خۆراکی لە کیس داوە ئەویش کۆمەڵێك ڤیتامین و ریشاڵە، بۆیە نانی بۆر باشە، نانی بۆر لە ئاردێك دروست دەکرێت کە بەشێکی باشی کەپەکەکەی پێوە بێت ئەوەش بۆ ریخۆڵەکان و کرداری هەرس زۆر بەکەڵکە.

7. هەوڵبدە پرۆگرامێکی رێژیم دابنێیت کە رۆژێك لە هەفتەیەکدا یەك جۆر خۆراکتان هەبێت. ئەوەش بە رێکەوتن لەگەڵ مێردەکەتدا جێبەجێی بکە:

- یەك تاکە جۆر لە خۆراك واباشتریشە لە شلە پێکهاتبێت، ئەوەش دەرفەتێك دەدات بە لەش کە پشوو بدات، و خۆی بۆ رۆژەکانی دیکەی هەفتە ئامادە بکات. بۆ نموونە هەوڵبدە ئەو رۆژە دوو شەممە بێت، با بڵێین ئەو رۆژە شەربەتی پرتەقاڵتان بە تەنها هەبێت و دەشتوانیت لە هاویندا بیگۆڕیت بۆ کاڵەك بۆ نموونە کە لە (98٪) ی ئاوە، لە سەرەتادا دەبینیت ئەم کارە زۆر گرانە، بەڵام ئەگەر مێشکی خۆتان بۆ ئامادە کرد دەبینن ئەو گرانە نییە. لە رۆژی یەك شەممەدا بڵێ: سبەینێ دوو شەممە تەنها شلە دەخۆینەوە، چونکە ئەوە زۆر سوودی بۆمان هەیە. دەتوانن لە هەفتەکەدا ئەو رۆژە بکەن بە رۆژی بۆنە بۆ نموونە بچن بۆ شانۆیەك بۆ سینەمایەك، دەتوانن هەر سەعاتێك جارێك کوپێك لەو شلەیە بخۆنەوە، دەتوانن بیگۆڕن بە شیری چەوری لێگیراو ئەمەی خوارەوە وەسفی خۆراکی ئەو رۆژەیە بۆ یەك کەس:

❖ چارەکی گاڵۆنێك ئاو

❖ کوپ و نیوێك لە شیری چەوری گیراو

❖ سێ کەوچك رۆنی گەنمەشامی

❖ دوو کەوچك هەنگوین

ئەگەر رەچاوی ئەم پرۆگرامەت کرد دەبینیت پاش ماوەیەك تەندروستیتان چەند رێکوپێك دەبێت.

8. ئەوە پیشانی مێردەکەت بدە کە چەند بایەخی پێدەدەیت.

ئەگەر تۆ لەسەر ئەم خاڵانەی سەرەوە بەردەوام بوویت و هەمیشە مشوری مێردەکەت خوارد دەبینیت پاش ماوەیەك چۆن دەزانێت کە بە هۆی بایەخە زۆرە پڕ بەهاکانی تۆوە تەندروستی بەرەو باشی و زۆر چاکی چووە، ئەوسا دەزانێت مانای راستەقینەی خۆشەویستی چییە؟

پەرچڤەی دکتۆرە پەرژین لە

" THE FAMILY" 3RD ED.LONDON

شیر کوڵاندن

Milk boiling

خالید محەمەد خاڵ

بۆ ئەنجامدانی پرۆسەی پاکردنەوەی شیر پێش خواردنەوەی، یا لەکاتی بەکارهێنانی ئەو شیرە بۆ دروستکردنی هەندێك لە شیرەمەنییەکان لێی وەك ماست، پەنیر، قەیماغ، کەرە لە کارگەکانی شیر و شیرەمەنیەکاندا، دەبێت ئەو شیرە پاستۆر یا پاکژ بکرێت، بۆ کوشتنی زۆربەی ئەو میکرۆب و بەکتریایانەی کەتیایەتی بەتایبەتی میکرۆبە نەخۆشخەرەکان کە کاریگەری خراپیان هەیە لەسەر شیرەکەو ئەو شیرەمەنیانەی کە لێی دروست دە کرێن.

ئەگەر پرۆسەی پاستۆرکردن بەکاربهێنرێت شیرەکە گەرم دەکرێت بۆ پلەی 63 – 65 پلەی سەدی بۆ مانەوەی نیو کاتژمێر. یا پلەی گەرمی سەروو 100 پلەی سەدی بۆ ماوەی (20) چرکە، ئەگەر پرۆسەکە پاکژکردن بێت، بۆ کوشتنی وردە زیندەوەرەکان و درێژەدان بە ماوەی مانەوەی شیرەکە بێ خراپبوون.

لە کوردەواری خۆمان و هەندێك لە وڵاتانی جیهانی سێیەمدا شیر دەکوڵێنرێت، شایەنی باسە دوای کوڵاندنیش بەشێکی کەم لە وردە زیندەوەرەکان دەمێننەوە کە دەتوانن بەرهەڵستی ئەو گەرمایە بکەن، بەمانە دەوترێت سپۆر – spore، زیاتریش ئەم سپۆرانە دوای ساردبوونەوەی شیرەکە دێنە ناو شیرەکەوە.

ئەو ماوەی کە شیر دەکوڵێنرێت لە پلەیەکی گەرمای زۆردا، دەبێتە هۆی گۆرینی هەندێك لە خەسڵەتەکانی، وەك دەرکەوتنی تام و بۆی کوڵاندن و گۆڕینی رەنگی شیرەکە بۆ سپیەکی مەیلەو بۆر، جگەلەوەی کە نرخی خۆراکی شیرەکە کەمدەکاتەوە. هەروەها کوڵاندنی شیر لەسەر ئاگری راستەوخۆ کار دەکاتە سەر پێکهاتنی کیمیاوی شیرەکە، بەنیشتنی رێژەیەك لە پرۆتینەکانی سزاو (پروتینەکانیشەرش) ، هەروەها رێژەیەك لە فۆسفاتی کالسیۆم دەگۆرێت لە حاڵەتی تواوەوە بۆ حاڵەتی ناتواوە. بەڵام هیچ گۆرانکارییەکی ئەوتۆ نابێت لەسەر کازین و چەوری شیرەکە.بەڵام پرۆسەی کوڵاندن دەبێت بەهۆی تەلەفی زۆربەی ئەو ئەنزیمانەی کە لە شیرەکەدان,هەروەها تەلەفی هەندێك لە ڤیتامینەکان وەك : ڤیتامین B1 و ڤیتامینc.

لە بواری بەکتریازانیەوە ئەگەر پرۆسەی کوڵاندنی شیرەکە بەشێوەیەکی راست ئەنجام درابێت هەموو بەکتریاکان کە سپۆر دروست ناکەن، لەگەڵ بەکتریا نەخۆشخەرەکان دەمرن. ئەوانەی دە مێننەوە ئەو میکرۆبانەن کە سپۆر بەدەوری خۆیاندا دروست دەکەن کە توانای بەرهەڵستی گەرما دەکەن.

بۆیەئەگەر شیرەکە دوای کوڵاندنی، بێ بەکارهێنانی بیپارێزی بۆ چەند رۆژێك، ئەو بەکتریانە کە سپۆر دروست دەکەن دەکەونە چالاکی و زیادبوون و گۆرانکاری خراپ لە شیرەکەدا.

بۆیە ئەم ریگایە لە ولاتە پێشکەوتووەکاندا بەکار ناهێنرێت، بەتایبەتی لە شارە گەورەکاندا ئەو رێنماییانەی کە دەبێت رەچاوبکرێت لە کوڵاندنی شیردا ئەمانەن :

1. دەبێت دوای کرینی شیرەکە یەکسەر دەست بکرێت بە کوڵاندنی، لەهەمان ئەو قاپەی (مەنجەڵ) کە شیرەکەی تێکراوە دوای کرینی.

2. باشتروایە شیرەکە لە حەمامێکی ئاویدا گەرم بکرێت، واتە دوو مەنجەڵ لەناو یەکدا، مەنجەڵی یەکەم شیرەکەی تێدەکرێت. مەنجەڵی دووەم ئاوی تێدەکرێت و مەنجەڵی یەکەم دەخرێتە ناو مەنجەڵی دووەمەوە.

3. دوای کرینی شیرەکە دەبێت یەکسەر ئەو مەنجەڵەی شیرەکەی تێدایە بخرێتە سەر ئاگرو بکوڵنرێت.

4. باشتروایە گەرمکردنی شیرەکە لە گەرماوێکی ئاویدا بێت نەك لەسەر ئاگری راستەوخۆ، کە کاریگەری خراپی هەیە لەسەر پێکهاتەکانی شیر، چونکە ئاگری راستەوخۆ پلەی گەرمی ئێجگار زۆرە کە لە 140 پلەی سەدی تێپەر دەکات. گەرماوی ئاوی بریتیەلە مەنجەڵێکی گەورە پر لەئاو و خراوەتە سەر ئاگر یا تەباخ تارادەی کوڵاندن. مەنجەڵی دووەم شیرەکەی تێدایە کە دەمانەوێت بیکوڵێنین، ئەم مەنجەڵە دەخرێتە ناو مەنجەڵی یەکەمەوە کە ئاوە گەرمەکەی تێدایەو لەسەر ئاگرەکەیە. پرۆسەی کوڵاندنی شیرەکە دەبێت ماوەیەك بەردەوام بێت بۆئەوەی دڵنیابین لە کوشتنی وردە زیندەوەرەکان کە بەرپرسن لە خراپبوونی شیرەکە.

5. تێکدانی بەردەوامی شیرەکە بەدرێژایی پرۆسەی کوڵاندن، بەتایبەتی کە شیرەکە دەست دەکات بە کوڵاندن، بۆئەوەی نەیەڵین پێکهاتەکانی شیرەکە بسووتێ، هەروەها تێکدان و تێکەڵکردنی ئەو کەفەی کە دروست دەبێت بەهۆی کوڵاندنی شیرەکەوە. بۆ کوشتنی ئەو میکرۆبانەی کە چوونەتە ناو کەفەکەوە کەلەسەر شیرەکەیە کە پلەی گەرمی کەمترە لە پلەی گەرمی ناو شیرەکە. وە بەتێکەڵکردنی میکرۆبەکانی ناو کەفەکە تێکەڵ دەبن بە شیرە کوڵاوەکەو زۆربەیان دەمرن.

6. دەبێت مەنجەڵێك تەرخان بکرێت بۆ شیر، و لەهەمان مەنجەڵدا شیرەکە بکوڵێنرێت.

7. دەبێت دوای کوڵاندنی شیرەکە یەکسەر بخرێتە بەفرخەرەوە، وە یا بەلایەنی کەمەوە لە شوێنێکی سارددا دوور لە پیسبوون، دوای ئەوەی سەرەکەی دادەپۆشرێت، بۆئەوەی پیسی نەچێتە ناو شیرەکەوە.

8. بەدرێژایی ماوەی کوڵاندنی شیرەکە، دەبێت کوڵاندنی شیرەکە لەسەرخۆ بێت، پلەی گەرمکردنی شیرەکەش زۆر بەرز نەبێت.

سەرچاوەکان - REFERENCES

1. الدكتور عامر حميد سعيد الدهان (1985)

التطوات الحديثة في تكنولوجيا الألبان – جامعة صلاح الدين.

2. د. محسن الشبيبي، الدكتور صادق جواد الطعمة، الدكتور نزار أحمد شوكرى، الدكتور هيلان حمادي مبدىء علم الألبان (1980) مطبعة بغداد

3. د. جمال الدين محمد الصادق، د.عبدة السيد شحاتة (1976) معاملات اللبن السائل.

الغلى_البسترة_التعقيم_التجنيس دار المعارف بمصر

4. د. هيلان حمادى التكريتي السيد خالد محمد الخال

مبادىء تصنيع الألبان_ كتاب منهجى لطلبة المعاهد الزراعية الفنية

مطبعة جامعة الموصل

5- T. M. OLSON

ELEMENTS OF DAIRYING

U.S.A

زیرەکی دەستکرد

د. فدا محەمەد عەدوان

پەرچڤەی: بەناز محەمەد تۆفیق

کاریگەری زیرەکی دەستکرد لەسەر کەرتی تەندروستی:

تەکنۆلۆژیی زانیاری گرنگییەکی زۆری لەبڵاوکردنەوەی هۆشیاری تەندروستیدا هەیە هەروەها پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری پزیشکی لەرێگەی ئەوەی بەزیرەکی دەستکرد دەناسرێت، زیرەکی دەستکرد لەبواری تەندروستیدا جێبەجێکردنێکی فراوانی هەیە وەك:

دەستنیشانکردنی نەخۆشی لەرێگەی ئەو شێوازەوە کەبەسیستەمی پسپۆری (Expert System) دەناسرێت، کەیارمەتی پزیشکان دەدات بۆزانینی چۆنێتی حاڵەتی نەخۆشەکەو یارمەتیدانیان بۆ زیادکردنی راددەی پسپۆری و لێهاتوویان، هەروەها رێنمایی پزیشك و نەخۆش دەکات بۆ ئاشنا بوون بەو بوارانەی لەپزیشکیدا نوێن و لەرێگەی رێکخستنی زانیارییە دەرمانسازییەکانەوە پەرەیان پێدراوە هەروەها یارمەتیان دەدات بۆچاودێریکردنی نەخۆش لەژووری چاودێری ورددا، لەئێستادا قسە لەسەر ئەو سیستەمە دەکرێت کەنەشتەرگەری لەدوورەوە ئەنجامدەدرێت بێ ئەوەی پزیشك یان نەخۆش پێویستی بەگەشتکردن هەبێت.

هەموو ئەو پێشکەوتنانە بەرەو ئەوەمان دەبات کە لەئایندەدا لەوانەیە دەستبەرداری کاری پزیشکەکان ببین و زانیاری تەکنۆلۆژی و زیرەکی دەستکرد جێگایان بگرێتەوە.

کاریگەری تەکنۆلۆژیایی زانیاری لەسەر کارو چالاکی ژنان:

دابەشکردنی کار لەکۆمەڵگەی زانیارییەکاندا وادەردەکەوێت بۆ زامنکردنی کارە رۆتینیەکانی بێلایەنیەکی دژی ژنان خستبێتەروو هەرچەندە زۆربەی کارەکان لەسیستەمی زانیاری و پرۆگرامسازیدا بەشێوەیەکن کەلەگەڵ سروشتی ژنان لەرووی فسیۆلۆژی و دەروونیەوە دەگونجێن، بەڵام تەکنۆلۆژیی زانیارییەکان بوارێك لەبەردەم ژنان دەکاتەوە بۆ رێکخستنی کاتەکانیان لەنێوان ئەرکی خێزانی و کاری پیشەییاندا.

لەسەردەمی تەکنۆلۆژی زانیارییەکاندا لەگەڵ بەرزبوونەوەی ئاستی بێ کاریدا واپێشبینی دەکرێت لەدامەزراندنی ژنانی ئیشکەر دووربکەونەوە ئەویش لەپێناوی رەخساندنی هەلی کارکردن بۆ پیاوان، چونکە بەهۆی

جێبەجێکردنی تەکنیکی زیرەکی دەستکردەوە بۆئەوەی زۆربەی کارەکان جێبەجێ بکات، هەلی کارکردن وردەوردە لەبەردەم پیاواندا بەرەو کەمبوونەوە دەچێت.

کاریگەری تەکنۆلۆژیی زانیارییەکان لەسەر کرێکار:

ئاشکرایە کەهەر پێشکەوتنێکی تەکنیکی دەبێتەهۆی کەمکردنەوەو بچووککردنەوەی قەبارەی پێداویستیەکان بەدەستی کرێکاران، هەروەها واپێشبینی دەکرێت تەنیا 10٪ ی کۆی کرێکاران پێداویستیەکانی دەستی ئیشکەر پڕبکەنەوە، هەروەها ئەو کرێکارانە پێویستە خاوەن بەهرەمەندی باڵاو هونەری و شارەزایی بن بۆئەوەی دابمەزرێن، لەبەرامبەردا هەندێك پیشە هەیە کەپێویستی بەفەرمانبەران هەیە، بەڵام ئەو پسپۆرییەی کەئەو پیشەیە پێویستیەتی لەوکرێکارە بێئیشانەدابەدیناکرێت.

لەیەکێك لەو تاقیکردنەوانەی کەلەکەنەدا ئەنجام دراوە دەرکەوتووە 420000 کەس هەن کەبێ کارن یان هیچ پیشەیەکی گونجاویان نییە کەلەئاست تواناکانیاندا بێت، لەبەرامبەردا زیاتر لە 600000پیشە هەیە کەداوای کەسانی لێهاتوو – تەکنیککاران – پسپۆڕان دەکات کەلەو کەسە بێ ئیشانەدابەدیناکرێت.

زیرەکی دەستکرد هەڕەشە لەلەناوچونی مرۆڤایەتی دەکات!

بەلەبەرچاوگرتنی ئەوگەشەکردنە خێرایەی کەجیهانی تەکنۆلۆژی زانیارییەکان و زیرەکی دەستکرد دەیبینێت، زەنگی ئاگادارکردنەوە بۆفەنابوونی مرۆڤایەتی لەبەرزبوونەوەدایە. هەروەها پێشکەوتنی زیرەکی دەستکرد ژمارەیەکی زۆر لەمرۆڤی دەستکرد (رۆبۆت) لەهەموو بوارە پێویستەکاندا دێنێتەبەرهەم کەوامان لێدەکات پێویستمان بە دەستی ئیشکەر نەبێت، ئەمەش والەکرێکاران دەکات کەبەداوی کارێکی دیکەدا بگەرێن تا جێگای کاری پێشویان بۆ بگرێتەوە.

لێرەوە دەگەینە هەنگاوێك کەتیایدا دەڵێین:

ئایا زیرەکی دەستکرد لەژێر چاودێری مرۆڤدا دەمێنێتەوە کەمرۆڤ خۆی دروستی کردووە، یان مرۆڤ دەچێتە ژێر کاریگەری زیرەکی دەستکرد؟؟؟

سەرچاوە:

http://www.grinc.com

شەرابی سور لە شێرپەنجە دەمانپارێزێت

لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی جەختی لەسەر ئەوە کردەوە کە خواردنەوەی دوو کووپ لە شەرابی سور رۆژانە یارمەتی کەم کردنەوەی مەترسی شێرپەنجەی پرۆستات دەدات.

واشنتن: توێژینەوەیەك کە بەرئەنجامەکانی لەم رۆژانەدا لە ئەمریکا بڵاوکرایەوە دەریخست کە خواردنەوەی کووپێك یان دوو کووپ لە شەرابی سور مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات کەمدەکاتەوە .

هەروەها کۆمەڵێك توێژەر لە زانکۆی پێرمنکهام لە ویلایەتی ئەڵمانیا (خواروو) دەریانخست کە ماددەی ریسفراترولَ کە بریتیە لە گەردێك لە ناو شەرابی سور دایە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات.

و توێژینەوەیەکی دیکە لە هەمان زانکۆ دەریخست کە ئەو ماددەیە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك لە مێدا، جێگای باسکردنە کە ریسفراترولَ تەنها لە ترێ دا نییە بەڵکو لە توو و فستقیشدا هەیە جێی ئاماژەیە کە خواردنەوەی شەرابی سور وەك هەموو خواردنەوەیەکی دیکە دەبێت زیادە رۆیی تێدا نەکرێت واتە زۆر نەخورێتەوە.

برونزاج- ئەسمەر بوون

سۆفی لاکۆست

چەپکێکی گەورە لە گوڵی ئۆفاریقون بکەرە ناو نیو لیتر لە زەیتی زەیتوون و لەناو دەفرێکی شوشەی قایم و ئاویدا بیخەرەبەر خۆر بۆماوەی دە رۆژ، رۆژانە یەك چارەکە سور بدە بە شووشەکە واتە کەمێك رووی شووشەکە وەرچەرخێنە. پاش ئەو ماوەیە بیپاڵێوە، رۆژانە پێستی دەم و چاوت پێش ئەوەی برۆیتە بەرخۆرو لەدوای ئەوەش کە خۆری بەردەکەوێت بەم زەیتە چەور بکە، بۆئەوەی پێستت بپارێزێت و خانە زیان پێکەوتووەکان دروست بکاتەوە.

چۆن کرێمی دژە خۆر هەڵدەبژێریت؟

توانای کرێمی دژە خۆر یان ئەو مادده کراوانەی پێست لە زیانەکانی تیشکی خۆر دەپارێزێت راستەوانە دەگونجێت لەگەڵ ئەو ژمارەیەی کەلەسەری تۆمار کراوە (idice). ئەمە ئەوەدەگەیەنێت نزمترین ژمارە (2) ەو رێگەلە ٪50 ی تیشکی سەروو بنەوشەیی دەگرێت. ژمارە(20) رێگە لە نزیکەی ٪94 و ژمارە (60) رێگە لەنزیکەی ٪98 ی تیشکی سەروو بنەوشەیی دەگرێت. ئەگەر پێست زۆر سپی بوو ئەوا پێویستە لە رۆژانی سەرەتای چوونە بەرخۆردا ئەو کەسە کرێمێك بەکاربهێنێت کە لەجۆری ژمارە (20) بێت، بەڵام ئەو کەسەی سووروسپیەو پێستی زوو تێکدەچێت پێویستە جۆری ژمارە (40) بەکاربهێنێت. هەرچی ئەو کەسانەشن کە بەهیچ شێوەیەك بەرگەی تیشکی خۆر ناگرن (واتە خێراپێستیان تێکدەچێت، یان تازە تووشی برینداربیەك لە پێستیاندا بوون، یان ئەو دەرمانەیان خواردووە کە بەرامبەر رووناکی زۆر هەستیار دەبن ئەوا پێویستە کرێمێك بەکار بێنن لە جۆری (50 و75) واتە رێگە لە نزیکەی ٪98 ی تیشکی سەرو بنەوشەیی بگرێت.

کرێمی دژە ئاو: Water proof: ئەو کرێمەی پێست لەتیشکی خۆر دەپارێزێت و شایەنی ئەوەیە پێ ی بوترێت Water proof ئەو کرێمەیان ئامادەکراوەیە کەبەلایەنی کەمەوە پارێزگاری لە ٪70 ی کارابیەکی دەکات لەدوای هەر خۆشتنێك (کەهەریەکەیان یەك چارەك بخایەنێت) و ماوەی و وشکبونەوەش چارەکە سەعاتێك.

بەخێرایی ئەسمەر بوون:

زەیتی ئەسمەرکردن: 100 ملليتر لە زەیتی سان –جان لەگەڵ 30 ملليتر لە زەیتی گوێزی هیندی و 20 ملليتر لە زەیتی ئەلۆی (aloe vera) پێکەوە تێکەڵ بکە. ئەم زەیتەبدە لە پێستی دەم و چاوت لەو کاتەدا کە هێشتا ئەسمەر بوونەکەی بەهۆی بەرکەوتنی خۆر لەچەند رۆژی پێشوودا، پێوە ماوە.

دەمامکی ئەسمەر کردن:

زەردێنەی هێلکەیەك لەگەڵ دووکەوچکی بچوك لە شیری سروشتیدا (یان چەوری شیرەکە یان سەرتوێژی ماست) تێکەڵ بکە.

یەك کەوچکی بچوك لە زەیتی زەیتون و پێنج دڵۆپ لە زەیتی بۆنداری گێزەر بکەرەناو ئەو تێکەڵەیەوەو بەباشی هەموویان بەیەکەوە تێکبدە. ئەم تێکەڵەیە بدە لەدەم و چاوت و گەردنت بۆماوەی بیست دەقیقە، پاشان بەهۆی تونیکەوە لایبەرەو خاوێنی بکەرەوە.

کرێمێکی تەرکەر کە یارمەتی زوو ئەسمەر بوون دەدات:

20 گرام لە مۆمی هەنگوین لەناو 100 مللیتر لە زەیتی ئەڤۆکادۆ (بە رێگەی گەرماوی مریەم) بتوێنەرەوە. دەفرەکە لەسەر ئاگرەکە بەرزکەرەوەو پێنج دڵۆپ لە زەیتی بۆنداری گێزەر و دوو گرام لە کەتیرەی جاوی teinture de benjoin بکە بەسەر ئەو تێکەڵەیەداو بە باشی تێکیبدە تاکو بەتەواوەتی سارد دەبێتەوە. ئەم کرێمە بدە لە پێستی دەم و چاوت پێش ئەوەی بڕۆیتە بەر خۆر.

کرێمی ئەسمەربوون بە ئۆفاریقون:

دوو کەوچکی بچوك لە گوڵی ئۆفاریقۆن بکەرە ناو 100 مللیتر لە زەیتی زەیتون بۆ ماوەی 10 رۆژ لەبەر خۆردا دایبنێ پاشان بیپاڵێوە. بە رێگەی (گەرماوی مریەم) 20 گرام لە مۆمی هەنگوین لەم زەیتەدا بتوێنەرەوە. دەفرەکە لەسەر ئاگرەکە لابەرەو پێنج دڵۆپ لە زەیتی بۆنداری گێزەر و دوو گرام لە کەتیرەی جاوی بکەرە ناوی و بە باشی تێکیبدە تا سارد دەبێتەوە. ئەم هەتوانە پارێزەرە کە کرداری برونزاج یان ئەسمەر بوون چالاك دەکاتەوە بەیانیان پێش ئەوەی بڕۆیتە بەر خۆر لە دەم و چاوتی بدە.

بۆ نەرمکردنەوەی پێست و تەڕ و بڕ کردنی لەدوای چوونە بەر خۆر:

دەمامکی نەرمکەرەوە و خۆراك پێدەر:

سپێنەی هێلکەیەك لەگەڵ 125 گرام لەسەر توێژ (یان چەوری شیر) پێکەوە تێکەڵ بکە. ئەم تێکەڵە بدە لە پێستی دەم و چاو و گەردنت، وازی لێبێنە وشك بێتەوە، پاشان بە ئاوی سارد لێیبکەرەوەو خاوێنی بکەرەوە (راستەوخۆ بە قوماشێکی لۆکەیی وشکی بکەرەوە) .

دەمامکی ئارد و شیر:

بۆ هەمان مەبەست واتە نەرمکردنەوەو تەڕ و بڕ کردنی پێست دوو کەوچکی گەورە لە ئارد لەگەڵ دوو کەوچکی گەورە لە شیری نیوە چەوری و دوو کەوچکی گەورە لە کەرەی تازە و خەست (قشدە یان رۆن کەرە) پێکەوە تێکەڵ بکە بۆ ئەوەی تێکەڵەیەکی چونیەکت دەستبکەوێت. پاشان چینێکی ئەستور لەم تێکەڵەیە بۆماوە 10 دەقیقە بدە لەدەم و چات و دوایی بەئاو لێ بکەرەوە.

دەمامك بۆ پارێزگاری کردن لە ئەسمەر بوون بۆماوەیەکی زۆر:

سێ کەوچکی گەورە لە ئارد لەگەڵ سێ کەوچکی گەورە لە سەرتوێژ (یان چەوری ماست) تێکەڵ بکە. پاشان پێنج دڵۆپ لەزەیتی بۆنداری گێزەری تێ بکە، دوایی ئەم تێکەڵەیە بدە لە پێستی دەم و چاوو گەردنت و بۆماوەی بیست دەقیقە وازی لێبێنە پێوەی بمێنێتەوەو دواجار بە تۆنیك لێی بکەرەوە.

کرێمێکی نەرمکەرەوەو هێورکەرەوە:

بۆ نەرمکردن و هێورکردنەوەی پێست لەدوای ئەوەی تووشی بەرکەوتنی خۆر دەبێت یان خۆر دەیسوتێنێت، ئەم کرێمە ئامادە بکەو بیدە لە دەم و چاوت. ئاوی نیو لیمۆی ترش لەگەڵ سێ کەوچکی گەورە لە هەنگوین (واباشە هەنگوینی گوڵی ئەکاسیا بێت) لەگەڵ 15گرام لە گلیسرین پێکەوە بەباشی تێکەڵ بکە تا تێکەڵەیەکی چونیەکت دەست دەکەوێت. ئەم کرێمە بدەو لەو شوێنانەی پێستت کە زیانیان پێکەوتوون و سووتاون بێ ئەوەی لەگەڵیدا بیشێلیت.

کرێم بۆ دوای خۆر لێدان:

پەنجا گرام لەکەرە بتوێنەرەوەو لەگەڵ زەردێنەی هێلکەیەك بەباشی تێکەڵی بکە. ئەم تێکەڵاوە بدە لە دەم و چاوت لەدوای ئەوەی خۆری لێداوە یان بەرخۆر کەتووە کە یارمەتی خۆراك پێدانی پێستەکە دەدات.

چارەسەرێکی خێرای بەرخۆر کەوتن:

ئەو شوێنەی لە پێستی دەم و چاوت سووتاوە بەماستی سروشتی یان سەرتوێژ بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك داپۆشە پاشان بیشۆو بەکرێم یان زەیت چەوری بکە.

کرێم بۆ پاراستنی ئەسمەر بوون بۆ ماوەیەکی زۆر:

دووگێزەر بەهۆی گوشەری میوەوە بهارە بۆئەوەی ئاوەکەیت دەستبکەوێت. پاشان (بەرێگەی گەرماوی مریەم) 10 گرام لە فازلین لە 200 مللیتر لەزەیتی چەکەرەی گەنم بتوێنەرەوە. دەفرەکە لەسەر ئاگرەکە هەڵبگرەو ئاوی دووگێزەرەکەی تێبکەو بەباشی تێکی بدە بۆئەوەی تێکەڵەیەکی چوونیەکت دەستبکەوێت ئەم هەتوانە لەشوشەیەکی داخراودا هەڵبگرەو شەوانە لەپێش نوستندا بەکاری بێنە بۆئەوەی بۆماوەیەکی دوورودرێژ پارێزگاری لەو ئەسمەر بوونە بکەیت.

لۆسیۆنی ئاڵتونی:

بۆ پارێزگاری کردن لە ئەسمەربوونی پێست پێش ئەم لۆسیۆنە لەجیاتی ئەو تۆنیکە بەکاربێنە کەخۆت ئاسایی رۆژانە بەکاری دەهێنیت: سێ کەوچکی گەورە لە چابکەرە نیو لیتر لە ئاوی گەرم، بۆ ماوەی 20 دەقیقە وازی لێ بێنە. پاشان بیپاڵێوەو وازی لێ بێنە تا سارد دەبێتەوەو ئاوی نیو لیمۆی ترش بکەرە ناوی و، دەتوانیت بەهۆی پارچە قوماشێکی لۆکەیی یان کەتانی تەنک تێکەڵاوەکە بپاڵێویت. لەپێش بەکارهێنانیان بەباشی شوشەکەی کەئەم تێکەڵەیەت تیا پاراستووە، رابوەشێنە.

برونزاج بێ خۆر:

ئەگەر ئارەزووی ئەوە دەکەیت رەنگی پێستت برۆنزی یان ئەسمەر بێت بێ ئەوەی خۆت بدەیتەبەر خۆر یان برۆیتە سەر دەریا، دەتوانیت ئامادەکراو یان کرێمێکی تایبەتی بەکاربێنیت کە پێی دەڵێن autobronzant و بریتی یە لە شیر یان کرێم یان سپرای مادەیەکی تیادایە چینی کیراتینی پێست رەنگدەکات و ئەو مادەیە جووت هیدرۆکسی ئەسیتۆنە dihydroxyacetone کە رەنگێکی نزیك لە رەنگی ئەسمەر بوون بە پێست دەبەخشێت (چونکە رێژەی دروستبوونی میلانین بەرز نەبۆتەوە) . ئەم کرێمانە زیانیان نییەو لەگەڵ هەموو جۆرەکانی

پێستدا دەگونجێن، پێست پارێزگاری لەم رەنگە بۆ ماوەی (4-6) رۆژ دەکات و پاشان وورده وورده بەهۆی کرداری نوێبوونەوەی سروشتی خانەکانی پێستەوە واتە کاتێك پێستەکە هەڵدەدات و خانە کۆنەکان دەوەرن، ئەم رەنگە نامێنێت. بۆ پاراستنی رەنگی ئەسمەری پێست بە شێوەیەکی چوونیەك پێویستە رەچاوی هەندێك رێسا بکەیت:

-ئەو کرێمەی بۆ ئەسمەر بوون بەکاری دەهێنیت یەکەمجار لەسەر روبەرێکی بچوك لەسەر پێستیت لە شوێنێکیدا کە دیار نەبێت، تاقی بکەرەوە، چاوەرێی ئەنجامی تاقیکردنەوەکە بکە پێش ئەوەی هەموو جەستەت بە کرێمەکە چەور بکەیت.

- چینێکی تەنك و بەیەکسانی لەم کرێمە بەکار بێنە.

- ئەو ناوچانەی پێستەکەی ئەستورە وەك ئانیشك و ئەژنۆو ئەو ئێسقانە رەقەی لەسەرو لاتەنیشتی پاژنەی پێوەیە، ئەم کرێمەی لێمەدە (چونکە ئەسمەر تر دەبن).

- دوای بەکارهێنان راستەوخۆ دەستت بشۆو جلەکانت لەبەرمەکەرەوە تاکو کرێمەکە ووشك دەبێتەوە (بەلایەنی کەمەوە ماوەی نیو سەعات.

- لەو رۆژەدا کەدەتەوێت ئەسمەر بوونەکەت دەست بکەوێت یان ئەسمەر ببیت، کرێمەکە دووجار (لەماوەی 24 سەعاتدا) بەکار بێنە، پاشان هەمان کردار هەر سێ یان چوار رۆژ جارێك دووبارە بکەرەوە بۆ ئەوەی پارێزگاری لەم ئەسمەر بوونە ساختەیە بکەیت.

دانەوەی تیشکی خۆر:

شێوازی خۆ پاراستن لەتیشکی خۆر جیاوازە بەپێی جیاوازی ئەو شوێنەی کە رووبەرووی خۆر دەبینەوە لێی (ئەو شوێنەسەرکەنار دەریایە، شاخە، یان ژێر چەترە، یان سەررووی دەریایە کاتێك لەناو ئاوەکەدا لەسەر جێگەیەکی سەرئاو کەوتوو راکشاوین).

هەندێك لە رووەکان تیشکی سەروو بنەوشەیی زیاتر لەوانی دی دەدەنەوە. سەر رووی ئاو لە نێوان 5 و 10 ٪ ی تیشکی خۆر دەداتەوە، پوش و شەڵاش ٪3، سەر ووی لم لە نێوان 15 و ٪30، بەفر دەتوانێت ٪90 ی تیشکی سەروو بنەوشەیی بداتەوە، هەروەها ئەم تیشکە دەتوانێت پەڵە هەورەکانیش ببڕێت کە تەنها رێگە لە 50 ٪ ی تیشکەکە دەگرێت بۆمان بێت. کەواتە بەئاگابن لە تیشکی خۆرو پێویستە لەهەموو کاتێکدا پێست بپارێزرێت.

سەرچاوە: الجمال والعنایە بالوجە

پەرچڤەی: ژیان عەبدولا

زانایان نهێنییەکانی ڕۆنی زەیتون تاقیدەکەنەوە

دکتۆر حەسەن سندوقچی

گۆڤاری کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ خۆراك ئاکامی تۆژینەوەیەکی تیمێکی ئیتاڵی بڵاوکردەوە سەبارەت بە سوودەکانی ڕۆنی زەیتون لە ڕاگرتنی گەشەی خانەکانی شێرپەنجەی خوێندا ماوەیەکی کەمی بەرلە ئێستاش هەرئەو گۆڤارە نۆ تۆژینەوەی بڵاوکردەوە کەباس لە سوودە تەندروستیەکانی ڕۆنی زەیتون دەکات لەلایەنە جیاوازەکانیەوە. لەنێو ئەوانەشدا سێ تۆژینەوەی جیهانی گرنگ لە ساڵی ڕابردوودا بە ئەنجامدران دەربارەی کاریگەرییە پۆزەتیڤەکانی ڕۆنی زەیتون لەسەر شێرپەنجەی مەمكو خوێنبەرەکانی دڵو ئازارە دێژخایەنەکانی جومگەکان.

تۆژینەوە نوژدارییەکان:

تۆژینەوە نوژدارییە جیهانیەکان دەربارەی ڕۆنی زەیتون باڵابوونێکی سەیر بەخۆوە دەبینێتو تۆژاندن لە کاریگەری پێکهاتە تەندروستیەکانی پێشوازییەکی زۆرگەرمی لێدەکرێت بەهۆی ئەو سوودە هەمەچەشنانەی لەخۆی گرتووە. لەماوەی پێنج ساڵی ڕابردووشدا بەرێژەی (40٪)ئاستی فرۆشتنی ئەم ڕۆنە لەبەرزبوونەوەدایە کە لەمساڵدا لەچاو ڕۆنەکانی دی گەیشتۆتە (51٪)، بەجۆرێك ئەگەر نرخی جۆرە ئیتاڵیەکەی لە ساڵانی ڕابردوودا (61)دۆلار بووبێت، ئەمساڵ بۆ (113)دۆلار بەرزبۆتەوە، واچاوەڕوانیش دەکرێت کە ساڵ بەساڵ ڕەواجی زیاتر بێتو ئاستی فرۆشتنی بەرزتربێتەوە.

هەمو تۆژەران هۆکاری ئەم برەوپێدانە بۆ دەرکەوتنی سوودەکانی ڕۆنی زەیتونو تاقیکردنەوە یەك لەدوای یەکەکانی تۆژینەوەکان دەگەڕێننەوەو بۆ ڕاگەیاندنەکانی دەستەو کۆمەڵەی خۆراکیو تەندروستیەکانو ئەو ڕێنماییانەی لەڕووی چارەسەرکردنەکانیەوە خستویاننەتەڕوو.

کاریگەرییە پۆزەتیڤەکان:

بنەڕەتی تۆژینەوەکان سەبارەت بەسوودەکانی ڕۆنی زەیتون، لە دوو لایەنەوە دەتۆژرێتەوە، یەکەم لێکۆڵینەوە لە خواردنی وەك باسێکی نۆژداری لە لەشدا، دووەم تۆژینەوە لە کاریگەریەکانی ئەو چاوگە بێوێنەو تایبەتانەی لەپێکهاتەی ڕۆنی زەیتوندا هەن: بەشێوەیەکی گشتی دەکرێت سەرنج لەدووشت بدەین، یەکەم مادەکانی چاوگەکان لەڕۆنی زەیتوندا لە ڕۆنە یەکانە ناتێرەکانە یان لەومادانەی دژ بە ئۆکساندنن یان ڤیتامینەکان کە ئەمانە بایەخی سوودە تەندروستیەکانی زیاتر دەکەن، دووەم سوودی تێکەڵکردنی ئەم چاوگە سوودبەخشانە بایەخێکی دیکە بەڕۆنی زەیتون دەبەخشن، خۆ ئەگەر بڕوانینە تێکرای ئاکامی ئەوتۆژینەوانەی تائێستا بەئەنجامدراون، دەبینین ڕۆنی زەیتون لە سێ پرۆسەی

نەخۆشیدا رۆڵێکی چارەسەری سەرکەوتوو دەگێرێت، ئەوانیش چاککردنی تێکچونەکانی چەوری و کۆلیسترۆڵ لەلەشدا کە لە دروست بوونی نەخۆشیەکانی دڵ و مێشکدا (کۆئەندامی دەماری) بەشداری دەکات بێجگە لەچەندین زیانی دیکە کە لەئەندامەکانی دەدات، دووەم هەوکردنە درێژخایەنەکانی نێو جومگەکان و نیشتنی کۆلسیترۆل لە خوێنبەرەکانی دڵ و دەماریی و تێکچوونەکانی توانای کۆئەندامی دەماریی و نەخۆشیەکانی سنگ و پەتاودرمەکان، سێیەمیش ئەوگۆرانە کیمیایی و بنەماییانەی لە ناوکی خانەکاندا درێژە دەکێشێت و لە ئاکامدا حاڵەتەکانی شێرپەنجە دروست دەبن.

رۆڵی زەیتون و هەوکردنەکان:

لە تۆژینەوەیەکی وولاتە یەکگرتوەکاندا-فیلادلفیا-داهاتووە کە خواردنی برێك لە رۆنی زەیتون، رۆژانە سوودێکی گەورە بەلەش دەبەخشێت وەك دەرمانە هێورکەرەوەکان و دژبە هەوکردنەکان وەك ئەلستیرویدو ئەسپرین و پرۆفین، بەرای تۆژەران مادەیەکی رژێنی بەناوی(ئۆلیکانپال-Oleocanthal)کە سروشتێکی دژ بە هەوکردنەکانی هەیە لەزەیتوندا، یەکێکە لە هۆکارەکانی سوودی رۆنی زەیتون لەبەرگریدا بۆ هەوکردنەکان هەر لە نەخۆشیەکانی خوێنبەرەکانی دڵ و دەمارەوە تادەگاتە چەند جۆرێکی شێرپەنجە و تێکچوونی مێشك.

هەروەها بەکارهێنانی رۆنی زەیتون بۆشێلانی ماسولکە و جومگەکان سوودێکی تایبەتی هەیە، یان بۆ خاوێن بوونەوەی سییەکان بەخواردنی برێکی کەمی، وەك تێبینی کراوە بری (50گم-یان چوارکەوچکی چێشت) رۆنی زەیتون یەکسانەبە (10)دەنك حەپ لەجۆری ئیبیۆپرۆفین بۆ کەمکردنەوەی ئازار، تۆژینەوەکان ئاماژەیان بۆکردوە ئەو کۆمەڵگانەی رۆنی زەیتون لەخۆراکدا بەکاردەهێنن رێژەی دوچاربوونیان بەهەوکردنی جومگەیی و رۆماتیزمی و رەبوو هەناسە تەنگی کەمترە لەچاو کۆمەڵگەی دیکەدا، هۆکارەکەشی ئەوەیە مادەکانی نێو رۆنی زەیتون هێزی کۆئەندامی بەرگری لەش زیاتر دەکات و وادەکات زیاتر بەسەر میکرۆبەکاندا زاڵ بێت.

رۆنی زەیتون و شێرپەنجە

تۆژەرانی ئیتاڵیا لە لێکۆڵینەوەیەکدا کاریگەری رۆنی زەیتونیان- بەتایبەتیش مادەی فینۆل کە دژبە ئۆکساندنە- لە

ڕاگرتنی گەشەی خانە شێرپەنجەییەکانی-شێرپەنجەی خوێن-دەرخستو ڕۆڵی پێکهاتەکانی فینۆلیان شیکردەوە لە ڕاگرتنی چالاکی وزیادبوونی خانەکانی شێرپەنجەی خوێنو مردنی ئەو خانانە توێژینەوەکە باسی لەو ڕۆڵە گرنگە کردکە ترشی ئۆیلیک لە ڕۆنی زەیتونداو لە نزمکردنەوەی ڕێژەی ئەو جینەدا دەیگێڕێت کە. هۆکاری شێرپەنجەی مەمکە ئەویش بەرێژەی (46٪) بێجگە لەوەی کە چەندین چارەسەری شێرپەنجەییدا کاریگەری هەیە، تەنانەت لەبەراورد کردنێکی ڕێژەی شێرپەنجەی قۆڵۆن لەنێوان ئەوانەی ڕۆنی زەیتون لەخۆراکیاندایە کە دەرکەوت زۆر نزمترە لەچاو ئەوانەی بەکاری ناهێنن و هۆکارەکەشیان بۆ بوونی مادەی فینۆل گەڕاندەوە لەبەرگرتنو ڕاگرتنی دروست بوونی شێرپەنجە. لەلایەکی دیکەوە هەڵگرتنی ڕۆنی زەیتون بۆماوەیەکی درێژ، ڕەنگە لە کاریگەری هەندێك لەمادەکانی کەمبکاتەوە، بەڵام توێژەران ئاماژەیان بۆ کرد کە بەکارهێنانی گەڵاکانی گیای (ڕۆزماری) لەگەڵ ڕۆنی زەیتوندا کاریگەریو سوودی مادەکانی دەپارێزێت.

کاریگەری ڕۆنی زەیتون وەك چارەسەرێك بۆ جۆرەکانی شێرپەنجە تا ئێستاش توێژینەوەو تاقیکردنەوەی لە بارەوە دەکرێت، لەگەڵ ئەوەی زۆربەی زاناوتوێژەران ئاماژە بۆ ڕۆڵی گرنگی ئەم ڕۆنە دەکەن لە ڕاگرتنی گەشەکردنو بڵاوبوونەوەی خانەشێرپەنجەییەکان.

ڕۆنی زەیتونو ئێسك

لەهەندێك توێژینەودا ئاماژەیان بۆکردوە کە ڕۆنی زەیتون بەرلەفشەڵ بوونو لاوازی ئێسکەکان دەگرێت، هەرچەندە کۆمەڵێك توێژەری فەرەنسیو بەلجیکی لەم ڕووەوە تا ئێستا لە توێژینەوەو تاقیکردنەوەکانیان بەردەوامن.

ڕۆنی زەیتونودڵ

ڕەنگە گەورەترین سوودەکانی ڕۆنی زەیتون لەم لایەنەدابێت، چونکە چەورییەکان هۆکاری سەرەکی نەخۆشیەکانی دڵو خوێنبەرەکانن، بایەخی ڕۆنی زەیتونیش لەوەدایە کەیاریدەی جەستە دەدات بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری جۆری چەورییەکانو ڕۆنەکانی دی کەزیانبەخشن لەلەشدا بەڵام گرنگ ئەوەیە مرۆڤ لەمەودوا هەوڵ بدات ڕۆنە ناتیرەکان بەتایبەتی یەکلایەنەکانی وەك ڕۆنی زەیتون لەبری ڕۆنە تێروئاژەڵەکان بەکاربهێنێت هەتا خۆی لە مەترسیو هێرشی نەخۆشییە درێژخایەنو مەترسیدارەکان بپارێزێت.

تارا ئەحمەد لە (alawsat.com)وە پەرچڤەی کردووە.

دڵەراوکێی ژن دەربارەی سکپڕی مەترسیەکانی مندال بوون زۆر زیاتر دەکات

توێژینەوەیەکی ئەمریکی کە 1820 ژنی سکپڕی گرتەوە ئەوەی دەرخست کە دڵەراوکێ دەبێتە هۆی ڕوودانی منداڵبوون پێش وادەی خۆی.

نیویورك: توێژەرەکان کە توێژینەوەکەیان لەسەر 1820 ژنی سکپڕئەنجامدا دەریانخست کە ئەو ژنانەی تووشی ترس و دڵە ڕاوکێ دەبن دەربارەی سکەکەیان سێ جار زیاتر سکەکەیان پێش وادەی خۆی دەبێت لە چاو ئەو ژنانەی کە دڵەراوکێیان نییە و ئەم ئەنجامانە لە گۆڤاری پزیشکی سایکۆسۆماتیك دا بڵاوکرایەوە.لەم توێژینەوەیەدا کۆمەڵێك پرسیار و وەڵام خراوەتە بەردەمی ئەو ژنانە کە دەربارەی سکەکەیان بەپێی قۆناغەکەیان وەڵامی بدەنەوە لەو پرسیارانە کە ئایا هەست بە دڵەراوکێ دەکەن دەربارەی لە بارچوون یا تەندروستی منداڵەکە ورشاندنەوە و هێڵنجدان و ئازار یان خوێن بەربوون لە ماوەی یەکەمی سکەکەدا لەپاشدا توێژەرەکان پلەیان دانا بۆ ئەو ترساندنانە لە نێوان سفر و شەش پلەدا بۆیان دەرکەوت ئەو ژنانەی کە پێنج پلە یان شەش پلەیان وەرگرتبوو زۆرتر تووشی منداڵبوون لەپێش وادەی خۆیاندا بوون بە پێچەوانەشەوە ئەوانی دیکە کەمتر تووشی ئەو حاڵەتە بوون.

قۆناغی منداڵی و هۆکارە کارتێکەرەکانی

مەحمود عەبدولکەریم قادر

سۆفۆکلیس لەشانۆگەری (ئۆدی شا) دا دەڵێت، ئەوە چییە لە بەیانیدا بە چوار پێو لە نیوەڕۆدا بە دووپێو لە شێواندا بە سێ پێ دەڕوات، لەم ووتەیەشدا بێگومان دەیەوێت تەعبیر لە قۆناغەکانی تەمەنی مرۆڤ بکات هەر لە منداڵییەوە تاپیربوون، هەرچەندە لەرووی تیورییەوە راست نییە کەتەمەنی مرۆڤ دابەش بە چەند قۆناغێك بکرێت لەرووی زەمەنەوە، چونکە تاك هەر لەسەرەتایەوە تا کۆتایی لە ڕێرەوێکدا بەبێ وەستان دەڕواتو زۆر زەحمەتە بتوانرێت تێبینی ساتێکی گۆڕاو لەگەڵ ساتێکی دی پێش ئەو دابکرێت، بەڵام لە هەندێك کاتیشدا گۆڕانی بنەڕەتی لەنێوان جارناجارێکدا روودەدات بەهۆی گۆڕانکارییە بایۆلۆژیە ئاراستەکراوەکانەوە، بەرەو ڕێگەی گەشەکردنیان لەناوچوونو ئاوابوون. هەندێك کاتیش بەهۆی ئەو گۆڕانکاریانەوە دەبێت کە لە ژینگەدانو تاك پەیوەندە پێیانەوەو کاری تێدەکەن. بەم هۆیەشەوە وابۆ ژیانی مرۆڤ روانێنراوە کە زنجیرەیەك قۆناغی یەك لەدوای یەك بوو هەریەك ماوەی زەمەنی خۆی بۆ دەستنیشانکرابێت. گەرچی زانایان جیاوازن لەو دابەشکردنانە، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی چوار قۆناغی دابەشکردن هەیە کە منداڵیەتیو هەرزەکاریو لاویەتیو پیربوونە. ئەماش هەریەکەیان لەچەند بەشێکی تایبەت بەخۆیان پێك هاتوون، ئەوەی ئێمە دەمانەوێت باسی لێوەبکەینو لەسەری بدوێن تەنها قۆناغی منداڵیەتی.

منداڵ کێیە؟

ئەو جیهانە پاكو بێگەردو فراوانەیە، کە چەندین گۆڕنکاری خێراو یەك لەدوای یەكو لەهەمان کاتدا ئاڵۆزو تێکهەڵکێش دەگرێتە خۆیو چەندین لاپەڕەی شاراوە لەو دیو سنورەکانی جەستەیەوە هێشتا لەبەرچاو ونو پەییان پێنەبراوە. دیارە تێڕوانینی مرۆڤ بۆ منداڵ هەر لەکۆنەوە هەبووەو شتێکی تازە نییە، لە پەرتوکی زانایانو توێژەرەواندا هەر لەسەردەمی ئەفلاتونەوە ئەم گرنگیپێدانە هەبووەو لەزۆر کتێبی هاوشێوەکانیدا هاتووە، چ ئەوانەی سەرقاڵی فەلسەبوونو یاخود سەرقاڵی کاری پزیشکی یان پەروەردە بوون، بەڵام ئەو گرنگی پێدانە لەسەر بنەڕەتی دانانی سنورێك بووە بۆ دروستیو نادروستی لەشیو گەڕان بەدوای ڕێگە چارەیاندا، هەتا سەرەتاکانی سەدەی رابردووش ئەم بۆچوونە هەر باو بووەو تێڕوانینی لێوردبوونەوەیان لە توانستی بەرفرەبوونی هۆکارە دەرونیو نادیارەکان

له دووچاربوونی منداڵ به گیروگرفتو ئاڵۆزیەکان پشت گوێ خرا بوو، ئەم پشت گوێ خستنەش لەو بۆچوونەوە سەرچاوەی وەرگرتووە کە منداڵ ژیانێکی دەروونی تایبەت بەخۆی نییەو لە گەشەو رەفتاریدا درێژکراوەی رەوشتەکانی باوانیەتیو بەردەوام بوونی سیماکانی ئەو کۆمەڵەیەتی کە پەیوەندە پێیەوە، بەهۆی ئەم روانینە کورتەش گرنگی پێدانی خێزانو کۆمەڵگا لە پەروەردەی منداڵدا بەرەو ئەو ئاراستەیە چووە بەجۆرێك کە بگونجێت لەگەڵ سیفاتەکانی خێزانو سیماکانی کۆمەڵگە، هەموو دەرچونێکیش لەو تەرزە بە بەڵگەی ترازانو لادانیان داناوە، لەسەر ئاستێکی رەوشتی نەك پزیشکی بریاریان لەسەر داوە، بۆ نمونە شاعیری ئینگلیزی (ۆردس ۆرز) لە یەکێك لە برگە شیعریەکانیدا دەڵێت (منداڵ باوکی پیاوە) لەرووی سایکۆلۆژیەوە ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە شارەزا سەرەتاییەکانی منداڵ کاریگەرییەکی بەتینی دەبێت لە پیانی داهاتوویدا، ئەم بۆچوونە زۆر لە بۆچونی زانا پێشینەوکانەوە نزیکە کە منداڵیان بە پیاوێکی بچوك لە قەڵەم داوە، لەسەر ئەو بنەرەتەی کەهەموو پێکهاتەکانی مرۆڤی پێگەیشتوو لە منداڵدا هەیەو ئەوەی جیایان دەکاتەوە لە گەورە لە پلەو بردایە نەك لە جۆردا، دیارە ئەم بێئاگابوونە هەر وا بەردەوام نەبوو لە دەروونی منداڵ، بەڵکو لەسەرەتاکانی سەدەی رابردوودا بەرەو گلۆربوونەوە رۆیشتو کاریگەری نەما، ئەمەش زیاتر لە سەرهەڵدانی تیۆرە دەروونیە شیکاریەکانی فرۆیدەوە سەرچاوەی گرت، کە زۆرێك لە دەردە دەرونیەکانی گەورەکانی بەوە لێك دایەوە کە لەسەر بنەرەتی ئەزموونە دەرونیەکانیان لەژیانی منداڵیدا بەتایبەتی ئەزموونە سێکسیە

سەرنەکەوتوەکانیان دروست بووەو گەیاندونیەتیە ئەنجامی ململانێ ی دەروونیو خەفەو پەرتەوازەیی لە گەورەیدا، هەرچەندە ئەم دەستپێشخەرییەی فرۆید بۆ ساڵانێکی درێژیش نەیتوانی روانینی گەورەیی بۆ منداڵ بگۆرێت ب منداڵیەتی منداڵ، بەڵام لەهەمان کاتو لەگەل هەموو ئەو کەمو کوریانەش کە تیۆرەکانی فرۆیدی لێ بەدەر نەبوو، ئەم تیۆرە پاشبەندەکانی پاڵنەری کاریگەرو گرنگ بوون بۆ ئاراستەکردنی گرنگیدان بە ژیانی دەروونی منداڵو بەرەو گرنگی ئەو ژیانە لە پێکهێنانی دروشمەکانی کەسێتیو هۆکارە کارتێکەرەکانی ئەو ژیانە ئاخۆ بەرەو گەشەو پێگەیاندنی بێت یان بەرەو پەرتەوازەییو داروخان. لەگەڵ ئەوەی زۆریش لەگەل فرۆید کۆك نەبوون دەربارەی تیۆرو پێکهاتەکانی، بەڵام هەوڵی ئەو بووە وەرچەرخانی روانینەکان بۆ قۆناغێکی گرنگو کاریگەر لەژیانی دەرونی قۆناغی منداڵێتیدا، ئەو ئاراستەیەش لەو چەند ماوەیەی رابردوودا وەك شۆرشێكو گۆرانکاریەکی بنەچەیی دادەنرێت لەبواری پزیشکیو پەروەردەییداو چەندین سەردانگەی رێنمایی منداڵان دەستی بەکار کردو دامەزراوەی

چاودێری توێژینەوەی کاروباری منداڵان دامەزراو کۆمەڵ بەگشتی بەرەو گرنگیدان بەرەو قۆناغی منداڵێتی بەهەموو رووەکانیەوە چوو، هەرچەندە ئەو تیۆرو توێژینەوانەش نەیانگەیاندونەتە تێگەیشتنی تەواوو بڕیارێکی یەك لاکەرەوە، بەڵام هەر هیچ نەبێت رێڕەوی ئەو ئاراستانەی پێنیشانداوین کە بەهۆیەوە تێبگەین.

تێگەیشتن لە دەروونی منداڵ:

هەوڵی تێگەیشتنمان لە دەرونی منداڵ، بەرەو رووی چەند کێشەیەکی زیاترمان دەکاتەوە لە هەر توێژینەوەیەکی دی، ئەویش لەبەر چەند هۆیەك، لەوانە:

1. ئاشکرایە کە گەورەکان ناتوانن هەموو روداوەکانی منداڵێتی خۆیان بەیاد بهێننەوە، ئەگەر بشتوانن ئەوا تەنها ئەو رووداوانە دەگرێتەوە بەدەر لە پێکهاتووە سۆزداریەکانن.

2- پشت بەستنمان بە منداڵ خۆیشی توشی گرێی زیاترمان دەکات چونکە منداڵ لەزۆرکاتدا بەتایبەتی لە قۆناغی منداڵیەتی بچوکدا، دەستەوەستان لەدەربڕینی ناخی خۆی ئەگەر هەندێك کاتیش بتوانێت رەنگە هەڵو مەرجی لەباری بۆ نەرەخسێت بۆ دەربڕین.

3- هۆکارەکانی رەوشتی منداڵ جۆربەجۆرو جیاوازن لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی دی، بۆیە ناتوانرێت بڕیارێکی گشتگیریان لەسەر بدرێت، هەروەها پێکهاتەی هۆشیو سۆزداری منداڵ بێ سنورەو هەندێك کاتیش ئەندێشەو خەیاڵیش دەگرێتەوە.

4- بوونی دەروونی منداڵ بەچەند قۆناغێکی تێهەڵکێشو خێرادا تێپەڕبووو هەر منداڵەش تەرزێکی تایبەتی هەیە لەتێپەڕاندنی ئەو قۆناغە.

وەلامدانەوەی منداڵ بۆ دەوروبەر:

هەموو منداڵێك کەلەدایك دەبێت لەرووی سروشتی بایۆلۆژییەوە ئامادەیە بۆ وەڵامدانەوەی دەوروبەرو چالاکییەکانی هەڵچونو کارلێککردن لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی ژینگەی ناوەکیو دەرەکی خۆیدا ئەم ئامادەییەش بێگومان بەسەریەکەوەو بەهەموو رووەکانیەوە بەدەرناکەوێت بەڵکو کرداری ئەو دەرکەوتنە بەشێوەیەکی رێكو پێكو بەبەرنامەیەکی بایۆلۆژی بڕیاری لەسەر دەدرێت، کەمەرجێکی بنەڕەتییە بەشێوەسروشتیەکە خۆی پەرەبسێنێتو هەر دەستێوەردانێکیش لەتێکدانی ئەو بەرنامەیە لەلایەن مرۆڤەوە بەهۆکاری ناسروشتی، دەرئەنجامەکەی لەبەرژەوەندی منداڵ نابێتو ئاکامی خراپ دەبەخشێت، هەنگاوەکانی وەڵامدانەوەی منداڵیش بۆ دەوروبەر سێ قۆناغی سەرەکی دەگرێتەوە کەئەمانەن:

1- کاردانەوەی پێچەوانە:

سەرەتای ژیانی منداڵ بەوەڵامدانەوەیەکی پێچەوانە دەست پێدەکات لەکاتی نزیك کردنەوەی هەر شتێك لە منداڵ لەو کاردانەوەیانەش وەك (قووتدان، هەناسەدان، فرمێسك رشتنو گریان، و گرژکردنی ماسولکەکانی لەکاتی ئازارداو. ...... هتد).

2- کاردانەوەی رەفتاری:

لەئەنجامی دووبارەبوونەوەی کردارە پەرچەکانو کاریگەری راهاتن لەسەریان کرداری چەسپاندن لەرەفتاردا کەکردارێکی درێژخایەنی بەردەوامەو لەجیهانی منداڵدا بەدی دێتو بەندە بەو هۆکارانەی کەکار لەچەسپاندن دەکەن، وەك (دووبارەبوونەوە، توندی، ئەوباروذۆخەی کرداری چەسپاندنەکەی پێدا تێدەپەڕێت لەتوانستی وروژاندنی منداڵو ئەو ئاراسەی کە دەتوانێت لەقەبوڵکردن یان رەفزکردن چێژیان ئازار بە منداڵی ببەخشێت) بۆ نمونە بۆیەکەمجار کەمنداڵ دەگری دایك پەنا دەباتە بەر شیرپێدانیو مژینی لەلایەن منداڵەوە، پاش چەند جارێك دووبارەبوونەوەی ئەم کرداری بەرپەرچە، منداڵ رادێت لەسەر ئەوەی کەهەر کات هەستی بەئازار یان برسێتی کرد بگری بۆئەوەی لەلایەن دایکیەوە وەڵام بدرێتەوە ئەمەش وەك رەفتارێك لای منداڵ دەچەسپێتو بەڵگەی ئەوە دەگەیەنێت کەمنداڵ سەرەتای هەڵچوونی سۆزی بەهۆی بەرکەوتە وروژێنەرەکانی دەوروبەرییەوە پێویستی بە خوێیەکانی دەستی پێکردووە.

3- کرداری بیر:

ئەم قۆناغەش سەرەتای دەستپێکردنی کردارەکانی زیرەکیو یادکردنەوەو خەیاڵو ئیرادە دەگرێتەوە، هەرچەندە ئەم قۆناغەش یەك لەدوای یەکن، بەڵام تێهەڵکێشنو لەقۆناغە گەشە کۆتاییەکانی منداڵ هەندێك دیاردەی رەفتاری جۆربەجۆر بەئاشکرا دەردەکەوێت کەپێکهاتەی هەرسێ قۆناغەکەیە.

گەشەی دەروونی منداڵ:

دیارە گەشەی دەرونی منداڵ کۆمەڵێك لایەنی

جۆربەجۆر لەگەشەی لەشیو جوڵەییو هەستیو ئیدراکی ئەقڵیو دەروونیو زمانیو کۆمەڵایەتی دەگرێتەوە، ئاشکرایە گەشەی هەر لایەنێك لەمانە کار لەلایەنێکی دی دەکاتو لەوانەیە یارمەتی دەر بێت یان رێگربێت لەگەشەی دروستی منداڵ، بۆیە ئاگاداربوون لەهەموو لایەنەکان کارێکی پێویستەو بەڵام ئەوەی ئێمە دەمانەوێت لەسەری بدوێین گەشەی دەروونی منداڵە، کەبەگوێرەی قۆناغەکانی بەم جۆرەیە:

1- لەدووساڵی یەکەمی منداڵیەتیدا، ئامادەبوونی منداڵ بۆ گەشە، بەدەربڕین لە غەریزە بنەڕەتیەکانی بەدیدێت، کەئەمەش پێویستی بە بنەڕەتیەکانی لەدوتوێی راپەرموونو پشت بەستن بە بەخێوکەرەکەیەوە – زۆر جار دایك – ە دەگرێتەوە.

لەساڵی یەکەمی ئەم قۆناغەدا منداڵ بەسێ روخسار رەفتاری دەناسرێتەوە، یەکەمیان راپەرموونە لەسەر دایك لەچاودێری داو پەرەسەندنی توانستیەتی لەزاڵبوون بەسەر جووڵەیداو پاشان توانستی لەهەستکردن بەچێژە.

دەشێت گرنگترین پێکهاتە دەروونیەکان لەم ساڵەدا توانستی منداڵ بێت لە هەستکردن بەوەی دەبێتە جێگەی گومانی نەمانو فەوتانی ئەوکەسەی بەخێوی دەکات بۆیە لەم ساڵەدا ئەزموونەکانی ترس لەئازارو دابران پشتگوێ خستن لای منداڵ سەر هەڵدەداو بەهۆی بوونی هۆکاری چێژ لەم قۆناغەداو لەژیانی منداڵ دا، هەر رێگرییەك لەمنداڵ بکرێت بەهەر هۆیەك بێت، دەبێتەهۆی دارمانو پەشێوی هەڵچوونی رەفتاری جۆربەجۆر بەرپەرچ دەبێتەوەو دەشێت ببێتەسەرەتایەك بۆ خەفە بوونو سەرەتایەك بێت لە زنجیرەیەکی ئاڵۆز لەکرداری چەسپاندنو هەڵچوون لەژیانی دەروونی دا، کە لەوانەیە ببێتە مایەی پەشێویو لادان لەرەفتارداو لەژیانی دەروونی دا.

لەساڵی دووەمی ئەم قۆناغەشدا، ئاراستەی منداڵ بۆ جیهانی دەوروبەریو رووداوەکانیو ئەو خەڵکانەی دەکەونە ژێر تێبینیەوە بەدیاردەکەوێتو ئەو ئاراستەیەش هاوشان دەبێت لەهەوڵیدا بۆ خۆچەسپاندن بەسەر ژینگەی دەوروبەریو نەك تەنها هەوڵی دۆزینەوەش یان دۆزینەوەی رەهەندەکانی خۆی بەڵکو هەوڵی بەدەستهێنانی ئاگایی ئەو کەسانەی بەلاوە مەبەستە. ئەم هەوڵەش والەمنداڵ دەکات دیاردەی خۆدەرخستن بنوێنێت تابوونی خۆی بسەلمێنێتو ناوەندێك بۆ ئاگاییو گرنگی پێدان بدۆزێتەوە، ئەمەش منداڵ دوچاری بەرەنگاری بوونەوەو سنوربۆدانانی گەورەکان دەکاتەوە، ئەمەش دەبێتەهۆی بۆشایی یەکی گرنگ لەگەشەی دەرونیو تێروانینی بۆخۆی بەنیسبەت ئەو ژینگەیەی دەوروبەریەوە بەجێدەهێڵێت، دەروونناسانیش هەموو کەمو کورییەکی ئەم قۆناغە بە ئاماژەیەك دەزانن بۆ پەشێوییەکی گرنگو کاریگەرو هەمیشەیی لەژیانی دەروونی پاشەرۆژی منداڵدا بەجۆرێك ناتوانرێت لەهیچ قۆناغو ماوەیەکی پاشتردا خستنەبری بۆ دابنرێت، هەرچەند هۆکاریش بۆ چاکردنەوە فەراهەم بکرێت.

2- لە کۆتایی ساڵی دووەم تاکۆتایی ساڵی چوارەمیش کردارێکی دی لەکردارەکانی گەشەی دەروونی دەست پێ دەکاتو تیایدا سیما بنەڕەتەکانی پێکهاتەی کەسێتی

بەدیاردەکەویت، دەروونناسان لەسەر ئەوە کۆکن کەئەوسیمایانەی کەلەم قۆناغەدا بەدیار دەکەون، ئاماژەی دواهەمین وێنەی کەسێتی لەخۆ دەگرن، مەگەر هەندێك بارودۆخ ئەگەری ئەوەی هەبێت تایبەتمەندییەکانی کەسێتی بگۆڕێت، ئەو گۆڕینەش هەردەم بەرەو باشی نییە.

ئاشکراترین دەرکەوتنەکانی کەسێتی منداڵ لەم قۆناغەدا بریتی یە، لەبری ئارەزووکردنی منداڵ بەو توانستەی کەهەیەتی بۆ پەیرەوکردنی ویستی خۆی، ئەویش لەپلەی هەڵس و کەوتکردنی یان نارەزایی دەربرین لەوەرگرتنی هەندێك لە دوچاربوەکانی ژینگەکەیدا دەردەکەوێت. هەروەها بەخشینی توانستی منداڵ لە لاساییکردنەوەی کەسانی دی پێکاریگەور بوونیان و شوێن کەوتنی رەفتاریان یەکێکی دی لە سیما دیارەکانی ئەم قۆناغەیە.

و لەکۆتایی ئەم قۆناغەشداو لەسالانی دواتردا، منداڵ هۆشیاری بەخۆی وەك خودێکی سەربەخۆ لای دەست پێدەکات وبەدیارکەوتنی ئەمەش بە ووردبوونەوە لەکەسانی دی ووردبوونەوە لەخۆی و رەخنەگرتن لەخۆی و و رەخنەگرتن لەکەسانی دی و پەیرەوی ویستەکانی و هەڵبژاردنی نمونەی پاڵەوان لەژیانیدا دەبێت، و هەموو ئەمانەش دەستپێکی گەشەی رەوشتی و کۆمەڵایەتی دەبن لای منداڵ و رووداني هەرشتێك لەم ماوەیەدا، دەشێت وێنەی منداڵ بەرامبەر بەخۆی بشێوێنێت و رووخساری ئەو پاڵەوانەی کەوەك نمونەیەك بۆخۆی هەڵبژاردبوو تێکبدات و دەگرێت ئەمەش کار لەژیانی دەروونی منداڵ لەکاتێکی دیکەی دواتری گەشەیدا بکات.

3- سیما جیاکەرەوەکانی منداڵ ئەوەی پێ دەناسرێت قۆناغێکی دیکەی گەشەی دەروونیەو تانزیکەی تەمەنی حەوت ساڵان دەخایەنێت، لەم قۆناغەدا شوێنەواری لاسایی کردنەوەو لێوەرگرتن و بەدواداهاتنی کەسانی دی کەم دەبێتەوەو منداڵ پەیرەوێکی تایبەت لەهەڵس و کەوت کردنی لەگەڵ خۆی لەگەڵ خەڵکانی دیداو ولەگەڵ سروشتی دەوروبەرەکەیدا دەگرێتەبەر.

لەگەڵ بچوکی تەمەنی منداڵیشدا، وێنەی ئەوهەڵس و کەوتە بەڵگەی دامەزراندنی کەسێتیەکی سەربەخۆی رێچکەگرتووی پێکهاتووەکانیەتی، وێڕای ئەوەش کە دەتوانرێت پاڵپشتی وێنەی کەسێتی لەم قۆناغەدابکرێت و هانبدرێت، بەڵام زۆر هەڵەیە پەلە لەگەشەکردنیدا بکرێت و وەك دووچارکردنی منداڵ بە ماندووبونێکی ناسروشتی هەڵەیەکی دیکەیەو ئەو هەڵەیەش بۆی هەیە زیان بەتەواوکاری کەسێتی لەم قۆناغەدا بگەیەنێت، کەبەگرنگترین قۆناغەکانی گەشە دادەنرێت، خۆئەگەر رووشبدات ئەوا زۆربەگرانی دەتوانرێت بەهەر هۆکارێکی چارەسەری و پەروەردەییش بێت بگێردرێتەوە بۆ سیما بنەرەتییەکانی کەسێتی خۆی.

ئەوەی زۆر پێویستە کەلێی بەئاگابین و بیزانین رووداني کۆمەڵە رەفتارێکە کەلەگەڵ رەفتاری منداڵدا ناگونجێن، مەرجیش نیە ئەو رووداوانە بەڵگەی ئاراستەیەك بن بەرەو لادان، چونکە زۆرێك لەوانە تەنها هەوڵی منداڵن بۆ دۆزینەوەیەکی خودی بۆ سنورەکانی رەفتاری و دەستنیشانکردنی هەڵەو دروست یان گونجان و نەگونجان لەو رەفتارانە، ئەمەش کردارێکی بەدواداگەڕان و دۆزینەوەی پێویستە کەسوودی ئەزموونی راستەوخۆ بەمنداڵ دەبەخشن، ئەمەش ئەو ووتەیە وەبیر دەهێنێتەوە کە دەڵێت [لەمنداڵەکەت گەڕێ چی دەکا بیکا، بەمەرجێ زیان بەخۆی نەگەیەنێت].

4- قۆناغی کۆتایی گەشەی دەروونی منداڵیش ئاراستەی منداڵ نەك بۆ دەر لەخۆی، بەڵکو بۆ کۆمەڵگەی دەوروبەری راپێچ دەکا، وەك بەمەی بیەوێت لە خودێکی تاکەوە بگۆڕێت بۆ خودێکی کۆمەڵایەتی، ئەم گۆڕانەش بەپەیوەندیەکانی لەگەڵ کەس و کاریداو ئەو پەیوەندییە خۆشەویستیەی پێیانەوە پەیوەستی دەکات جیادەکرێتەوەو دەناسرێت، ئەمەش مانای وازهێنانی منداڵ نییە لەخود، بەڵکو پەیرەوکردنێکی سروشتی ئەو ئازادییەیەکە خودی پێ ئارەزوو مەند دەبێت.

لەرووخسارەکانی ئەم قۆناغەش دوورکەوتنەوەی منداڵە لەدەسەڵات و چاودێریکردنی خێزان و روکردنەئەو کەسانەیە کەهاوتەمەنن و لەرووی کەسیەتییەوە زیاتر لێوەی نزیکن و دەگونجێن لەگەڵ ناسنامەی خێزانیدا، بۆیە هەڵبژاردنی هاورێی باش و هۆشیار بۆ منداڵ کارێکی باشەو بەڵام بەمەرجێك لەگەڵیدا بگونجێت.

بەدواهاتنی ئەم قۆناغەش دیارە قۆناغی منداڵی تەواو دەبێت و قۆناغی پێگەیشتن دەستپێدەکات.

پەشێویە دەرونیو رەفتاریەکان:

منداڵان توشی پەشێوی رەفتاری دەبن هەروەك چۆن تووشی پەشێوی دەروونی لەبوارێکی فراواندا دەبن، گەرچی پەشێوبونی رەفتار بەڵگەی بوونی پەشێوییەکی دەروونیە بەڵام جۆرە پەشێوییەکی دەروونیش هەن مەرج نیە لەرەفتاردا رەنگدانەوەیان هەبێت، هەروەك دەشێت ئەو پەشێوییە نادیاربێتو لەوەختێکی دیکەی وادا دەربکەوێت بەشێوەیەك بەنارەحەت بتوانرێت پەیوەندی نێوان هۆکارو ئەنجام دیاری بکرێت، لەهەمان کاتدا کاردانەوە رەفتارییەکانیش لەگەڵ هۆکاردا نایەن، یان دەشێت جێگیر نەبن، و لەشێوەیەکەوە بۆ شێوەیەکی دی بگۆڕێن، ئەگەر هۆکارەکەشی نەگۆڕێت، بەم بۆنەشەوە ناتوانرێت لەزۆر کاتدا دەستنیشانی پێکهاتەی دەروونی منداڵ لەبەتەنها تێبینی کردنی کاردانەوەی رەفتارییەوە بکرێت بەڵام لەبەرنەبوونی هۆکاری دی منداڵ ناگاتە ئاستی خوێندنەوەی ناخی خۆی دەبێت بەناچاری تاکە سەرچاوەی تێگەیشتن لەمنداڵ رەفتاری بێت.

هۆکارە پەشێویە دەروونیو رەفتارییەکان

هۆکارەکانی پەشێویە رەفتارییەکانو دەرونیەکانی منداڵ زۆرن، دەشێت هەریەکەیان بەجیا یان پێکەوە کار لەمنداڵ بکەن وتوشی گیروگرفتی ژیانی بکەن، هەرچۆن بێت دەتوانین ئەو هۆکارانە لەدووبری سەرەکیدا کۆبکەینەوە کەهۆکارە پێکهاتنیەکانو هۆکارە ژینگەییەکانن.

یەکەم: هۆکارە پێکهاتنییەکان:

ئەمیش دەکرێت بە دووبەشەوە:

1- هۆکارە بۆماوەییەکان: ژیان بەتەنها خانەیەکی پێکهاتوو لەسایتۆپلازمو ناوك دەست پێدەکاتو لەناوناوکیشدا تۆرێکی کرۆماتینی پێکهاتوو لەکۆمەڵە دەزوولەیەکی باریك کەبەکرۆمۆسۆم ناودەبرێنو هەریەك لەوانە کۆمەڵە پەڵەیەکی ووردیان لەسەرەو بە (جینەکان) ناسراونو هەڵگری سیفاتە بۆماوەییە گوێزراوەکانن.

بۆماوە رۆڵێکی گرنگ لەتایبەتمەندییەکانی گەشە دەگێرێت هەر لەساتی یەکەمی کرداری پیتاندندا لەناو منداڵداندا، بۆماوە زانو ژیاناسانیش ئەوەی سەلماندووە، کەئەو تاك خانەیەی ژیانی لێ پێکدێت هەڵگری بیستو سێ جووت لە کرۆمۆسۆمەو بەشێکیان لەدایكو ئەویتریان لە باوکەوەیە، هەرجوتێك لەو کرۆمۆسۆمانە، ژمارەیەکی زۆر لە جیناتەکانیان بەسەردا دابەش دەبێت، ئەوانەی کەتاکێك لەوی دی لەرووی درێژیو کورتیو رەنگی قژو روخسارو پلەی ژیریو هەستیاریو هەڵچوونی جیادەکاتەوە، ئەم جینانەش بەتەنها کارناکەن بەڵکو هەریەکیان کار لەوی دیکەیان دەکات، هەروەك ئەو بوارەی تیا پێدەگەن کاریان تێدەکات.

چی لەرێی بۆماوەوە دەگوێزرێتەوە؟

گەرچی سانا نیە وەڵامی ئاوها پرسیارێك بدرێتەوە، بەڵام زانایان لەسەر ئەوە کۆکن کە ئەوەی دەگوێزرێتەوە لەرێی بۆماوەوە ئەمانەن:

1- رەگەز:

جووتی سێیەم لەخانەیەکی مرۆڤایەتیدا پێی دەوترێت کرۆمۆسۆمی رەگەز، ئەم کرۆمۆسۆمەش هاوشێوەی ئەوانی دییە هەڵگری ژمارەیەك جینی بۆماوەییەو بەڵام ئەوەی ئەم کرۆمۆسۆمە لەوانی دی جیا دەکاتەوە هەڵگرتنی ئەو جینانەیە کەدەستنیشانی جۆری رەگەز دەکەن نێر بێت یاخود مێ. ئەم کرۆمۆسۆمانەش شێوەیان بەگوێرەی هەڵیانگرتووە جیاوازە، ئەگەر رەگەز مێ بوو ئەوا شێوەی جووت ئێکسەو ئەگەر نێر بوو ئەوا شێوەی ئێکس وای لەخۆی دەگرێت.

2- تایبەتمەندییە لەشییەکان:

زۆرێك لە تایبەتمەندییە لەشییەکانی تاك بەرێژەیەکی زۆر پشت بە بۆماوە دەبەستێت، وەك رەنگو شێوەی دەمو چاوو لووت. . ..... هەموو ئەمانە لەرێگەی جینەکانەوە دەستنیشان دەکرێن، هەروەها بۆماوە رۆڵێکی بەرچاوی هەیە لەدرێژیو کورتی باڵاو کێشو گەلێك تایبەتمەندی لەشی دی.

3- تایبەتمەندییە کەمییەکانی دی:

هێشتا مشتو مڕێکی زۆر لەمەڕ کاریگەری بۆماوە یان ژینگە لەسەر زیرەکیو میزاجو جۆری کەسێتیو هەندێك نەخۆشییە دەروونیە کاریگەرەکان یان ساکارەکان هەیە، لەلایەك کۆمەڵێك کاریگەری تەواوی دەخەنە ئەستۆی بۆماوە، لەوانە زانای ئەمریکی (ئەریس جۆنسن) کەبڕوای وایە جیاوازی خەڵکی لە زیرەکیدا 80٪ ی بۆ بۆماوە دەگەڕێتەوە، و بەپێچەوانەشەوە کەسێکی وەکو (ئۆڵدس

هیگسلی) دەڵێت(سەرجەم ئەمانە لە کرۆمۆسۆمەکانەوە دێن ئێمە هەموو فریشتەین‌و هەمووش پیاو کوژ)، لەلایەکی دییەوە (سکنەر) دەڵێت: (ئێمە دەرئەنجامی ژینگەکەمانین، ئەوەشی لەئەنجامی پەرەسەندنماندا چنگمان کەوتووە، بەجۆرێك ئێمە پرۆگرامێکین ژینگە بەدیهێناوین) و (لیون کامن) یش پێی وایە برێکی کەم نەبێت بۆماوە رۆڵێکی ئەوتۆ ناگێرێت بۆیە لەهەموو بارێکدا باشتر وایە کاریگەری هەردوولا لەیادنەکەین، هەردوو رۆڵ‌و کاریگەری جیای خۆیان هەیە کە ناتوانرێت فەرامۆش بکرێت.

هۆکارە بایۆلۆژیەکانی دی:

ئەمانەش کۆمەڵێك هۆکار لە پێگەیشتن‌و ئامادەبوون بنیاتی لەشی‌و رژێنەکان دەگرێتەوە. رژێنەکانیش دەکرێن بەدووبەشەوە کۆمەڵێکیان بەهۆی جۆگەوە رژێنەکانی خۆیان دەگەیەنن، پێیان دەوترێت ناکوێرە رژێنەکان یان رژێنە موولولەدارەکان. ئەمانەش رژێنەکانی (لیك‌و گەدەو جگەرو جووت گورچیلەو ئارەق‌و چەوری‌و فرمێسك و. ....) دەگرێتەوە بەڵام جۆری دووەم راستەوخۆ رژێنەکانی خۆیان بە خوێن دەگەیەنن، و ئەم جۆرە پێیان دەوترێت کوێرە رژێنەکان. رژێنەکانیشیان بە هۆرمۆن ناودەبرێن‌و ماددەکاریگەرەکانی ناو ئەم رژێنانەش بەشێوەی داو دەرمان کار لە مرۆڤ دەکەن‌و کاریگەرییەکی گەورەو ئاشکرا لەسەر گەشەو پێگەیشتنی مرۆڤ دەکەن.

شێوەی (3) دابەشبوونی کوێرە رژێنەکان لەلەشدا

شوێن‌و ئەرکی کوێرە رژێنەکان:

1. کاژە رژێن:

شوێنی دەکەوێتە ناومێشکەوەو رژێنی منداڵیشی پێ دەڵێن، چونکە سنوری چالاکی دەکەوێتە نێوان تەمەنی پێنج مانگی‌و حەڤدەساڵی، و ئەرکی رێکخستنی کاری رژێنی زاوزێیە تاپێش پێگەیشتن زیادەی رژێنەکەی دەبێتە هۆی وروژاندنی سێکسی پێش وەخت‌و کەمی یا دەرنەدانیشی دەبێتە هۆی مانەوەی سیفەتەمنداڵییەکان‌و بێدەسەلاتی لەمرۆڤدا.

2. ژێر مێشکە رژێن:

دەکەوێتەلای خوارووی مۆخەوەو هۆرمۆنێك دەردەدات بەهۆرمۆنی گەشە دەناسرێت‌و کاردەکاتەسەر گەشەی لەش، کەمی دەردانی دەبێتەهۆی کورتەبالایی‌و بە پێچەوانەشەوە زیاتر دەردانی دەبێتەهۆی ناقۆلایی و نارێکی گەشەی پەلەکانی لەش.

3. رژێنی دەرەقی:

شوێنی لەگەردندایە لەپێش بۆری هەواوە، هۆرمۆنێك دەردەدات پێی دەوترێت هۆرمۆنی (سروکسین) بەرپرسە لەکرداری لەناوبردن‌و بنیاتنان لەلەش‌و خانەکانیدا، کەمی رژێنی دەبێتەهۆی زیادبوونی کێشی لەش‌و قەڵەوی‌و لەبیرچوونەوەو تەمبەڵی و، زۆری رژێنیشی دەبێتەهۆی دڵەراوکێ‌و نائارامی‌و کەم خەوی.

4. رژێنی پاراسایرۆید:

ئەمانەش ژمارەیان چوارەو دابەش دەبنە هەردوولای رژێنی دەرەقییەوە، کاریان دەستەبەرکردنی ماددەی فسفۆرو کالیسیۆمە لەلەشدا، کەمی دەردانیان دەبێتەهۆی کەمی فسفۆر لەلەشداو ئەمەش دەبێتەهۆی سەرئێشەیەکی توندو بێهێزی لەش‌و ئازار لەپەلەکاندا دروست دەکات، زۆریشی دەبێتەهۆی هەڵچوونی توند.

5. رژێنی تیمۆسی:

دەکەوێتە بۆشایی سەرووی سنگەوە، هەمان کاری رژێنی سنەوبەری هەیەو لە حەڤدەساڵیدا دەپوکێتەوە، چالاکی سێکسی لەقۆناغی منداڵیدا رێکدەخات.

6. رژێنی پەنکریاس:

کاری هەرسکردنی ئەو خۆراکانەیە کەپرۆتین‌و کاربۆهیدرات‌و چەوری تێدایە، رژێنی ئینسۆلین دەردەدات، کەزۆر گرنگە بۆ زاڵبوون بەسەر رێژەی شەکردا لەلەشدا لەخوێندا، کەمی دەردانی نەخۆشی شەکرەی لێ دەکەوێتەوە.

7. رژێنی ئەدرینالی:

دوورژێنن دەکەونە سەرووی گورچیلەوە، ئەرکیان یارمەتی لەشە لەبەرگریکردنی نەخۆشیداو چالاککردنی لەش لەبارودۆخە هەڵچوونیەکاندا وەك ترس‌و دڵتەنگی‌و شتی دی لەو بابەتە.

8. رژێنی زاوزێ:

ئەرکی پاراستنی جۆری مرۆڤایەتییە.

دووەم هۆکارە ژینگەییەکان:

أ-ژینگەی پێش لەدایکبوون:

هۆکارە کارتێکەرە ژینگەییەکانی پێش لەدایك بوون کۆمەڵێك هۆکارن لەوانە:

1- جۆری خۆراك: ئەو خۆراكانەی دایكی سكپڕ بەكاریان دەهێنێت، كاردەكاتەسەر كۆرپەلە، بەتایبەتی لەهەفتەیەكەمینەكانی سكپڕیدا، وەك زانراوە كە بەدخۆراكی بەشێوەیەكی راستەوخۆ كار لەگەشەی مێشك دەكات و ئەو دایكانەی گرنگی بەجۆری خۆراكیان نادەن، گەشەی منداڵیان بەشێوەیەكی گشتی لەچاو منداڵانی هاوتەمەنیاندا سستتر دەبێت ئەمەش دەبێتەهۆی پەكخستنی گەورەو هەمیشەیی، گەشەی دەماخی كۆرپەلە. ئەم كاریگەرییەش لەمانگە كۆتاییەكانی مەترسیداتر دەبێت.

2- تەمەنی دایكی سكپڕ: توێژینەوە پەیوەندیدارەكانی ئەم بارەیە وادەگەیەنن كەتەمەنی دایكی گونجاو بۆ سكپڕی نێوانی بیستەكانی تەمەنی ژنە كە منداڵانی گەشەیەكی گونجاوو توانای وەبەرهەمهێنانێكی باشی هەیە، منداڵ تیایدا گەشەیەكی باش دەكات كەلەدواتردا هاوكاری دەبێت بۆ جەستەو ئەقڵێكی تەندروست لەژیانیدا.

3- بەكارهێنانی مادەبێهۆشكەرو داودەرمان لەلایەن دایكی سكپڕەوە:

زۆرێك لەمادە خۆراكییە زیان بەخشەكان بەشێوەیەكی گشتی لەرێگەی وێڵاشەوە بەرەو كۆرپەلە دەڕۆن و كار لەگەشەكردنی دەكەن، بەتایبەتی لەماوەی پێكهاتنی كۆئەندامی دەماری كۆرپەلە زیانی زۆر بەو كۆئەندامە دەگەیەنێت، نمونەی ئەو مادانەش خواردنەوە ئەلكهولیەكان و بێهۆشكەرەكان و جگەرەكێشان و بەكارهێنانی داودەرمانی پزیشكی بەبێ رێنمایی پزیشكی تایبەت دەگرێتەوە.

4- بەركەوتنی تیشك: تیشك زیانی زۆر ترسناك بۆ تەندروستی كۆرپەلە دروست دەكات، بەتایبەتی لەرووی دەماری و جوڵەیی و ئەقڵییەوە، تەنانەت لایەنی جەستەیشی، هەرچەندە بەركەوتنی تیشك نزیكتربێت لە حەوزی ژنەوە كاریگەری زیاتر دەبێت، ئەمەو هەموو ئەو تیشكانەی كەلەئەنجامی بۆمبەئەتۆمییەكانەوە پەیدادەبن، كاریگەریان ئەگەر زیاتر نەبێت كەمتر نییە، لەدووچاركردنی منداڵ بەپەكخستنە ئەقڵی و جەستەییەكان، هەندێكجاریش بە شێرپەنجەی خوێن و پێست.

5- كاریگەرییە لەشی و دەروونیەكان: بەركەوتەو لێدانە كاریگەرییەكانی سەر دایكی سكپڕ دەرئەنجامی زۆر ترسناك و زیان بەخشیان دەبێت لەسەر تەندروستی كۆرپەلە، هەروەها توشبوونی دایك بەكۆمەڵێك هەڵچوونی دەروونی تیژوو توڕەیی و رەوشەكانی دڵەراوكەو نائارامی و زۆر كۆششی بیركردنەوەو كاریگەرییە دەرونییەكانی دی لەو جۆرانە، هۆكارێكن بۆ توشبوونی منداڵ بە جۆرێك لە تووشبوون بەگریانی توندو كێشەی نووستن و خۆراك و. ... هتد.

6- نەخۆشی: لەو نەخۆشیانەی كەكاریگەری لەسەر كۆرپەلە جێ دەهێڵن لە منداڵداندا و هەندێك كاتیش لەوانەیە دووچاری مردنی بكەن، وەك زووهری و سەیەلان و ئاوڵەی ئەڵمانی و هەندێك تای توند وەك تیفۆئید. ...

ب- گیروگرفتەكانی لەدایك بوون: ساتی لەدایك بوون دەشێت لەزۆر رووەوە كار لە كۆرپەلە بكات لە رێگەی شێوازی لەدایك بوون و ئەو كەرەستانەی كەبەكاردەهێنرێن لەرووی خاوێنی و گونجاوییانەوە.

ج- هەل و مەرجە خێزانییەكان: خێزان وەك كۆمەڵگەیەكی بچوك بریتی یە لەیەكەیەكی دینامیكی چالاك، ئەركی بەرەو گەشەكردنی منداڵەبە گەشەیەكی كۆمەلایەتی ئەم ئامانجەش بەشێوەیەكی مەبدەئی لەرێگەی كارلێكی پێكهاتووە خێزانییەكانەوە دەبێت ورۆڵێكی بەرچاو لەپێكهێنانی كەسێتی و ئاراستەكردنی رەفتاریدا دەگێرێت، كەدەتوانن گەشەی منداڵ بەرەو دروست یا نادروست بەرن، ویەكلاكەرەوەی ئەم كارەش بەندە بەئاراستەی تێروانینی دایك و باوك بەرامبەر بەمنداڵ و وەڵام دانەوەیان بۆمنداڵ لەچەند روویەكەوە لەوانە:

1- دابینكردنی پێداویستییە سەرەكییەكانی منداڵ.

2- پەیوەندی دایك و باوك لەگەڵ یەكداو بەكارهێنانی پەروەردەی گونجاو.

3- پلەی لەدایك بونی منداڵ لەخێزانداو ئاراستەی تێروانینی ئەوان بەرامبەر بەمنداڵەكانیان لەرووی رەگەزو رێزبەندی لەدایكبوونەوە.

4- كەشی نیشتەجێی خێزان لەرووی ئابووری و كۆمەلایەتییەوە.

سەرچاوەكان:

1-النفس / د. علي كمال .

2- سيكولوجية الطفولة والمراهقة / د. مصطفى فهمي

3- سيكولوجية النمو مرحلة الطفولة / د. شفيق علاونة

پرسیار و وەڵام لەسەر نەخۆشی شەکرە

دکتۆر محەمەد سەلاحەدین

پ: ئاستی سروشتی شەکر لە خوێندا چەندە؟

هیچ ژمارەیەکی جێگیر یان تەنیا ژمارەیەك بۆ ئاستی شەکر لە خوێندا نییە، چونکە شەکری خوێن لە دوای نانخواردن و لە کاتی رۆژوودا و لەکاتی هەڵچوونەکاندا بەرز دەبێتەوەو نزم دەبێتەوە.

لەکاتی رۆژوودا و لە دوای دوو سەعات لەنانخواردن ئاستی شەکر لەنێوان (120-80) ملگم دایە لەهەر 100سم[3] سێجادا.

- بەڵام ئەم ژمارانە لەگەڵ چوون بەتەمەندا بەرز دەبنەوە دەتوانرێت (180) بەژمارەیەکی سروشتی دابنرێت لە دوای تەمەنی حەفتاساڵیەوە.

- هەروەها ئەم ژمارانە لە هەندێك حاڵەتی وەك گرژبوونی دەروونی و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمادا بەرز ببنەوە.

پ: ئەو دەرمانە چین کە دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لە خوێندا؟

زۆر دەرمان هەن کە ئاستی شەکر لە خوێندا بەرزدەکەنەوە، بەڵام ئەو دەرمانانەی کە کاریگەرییەکی ئاشکرایان هەیە وەك ئەو ئەو حەپانەی یارمەتی نەخۆش دەدەن بۆ میزکردن (میزپێکەرەکان) و هەروەها دەرمانی کۆرتیزۆن. پێویستە ئاماژە بەوە بدەین (میز پێکەرەکان) بۆ دابەزاندنی پەستانی بەرزی خوێن بەکاردێت بەشێوەیەکی تەنیا یان هەندێك دەرمانی لەگەڵ هەندێك دەرمانی دیکەدان کە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن بەکاردێن. لەو حاڵەتانەدا کە ئاستی شەکری خوێن بە ئاسانی کۆنترۆڵ ناکرێت پێویستە تەماشای سەرجەم ئەو دەرمانانە بکرێنەوە کە نەخۆش دەیانخوات و بە ووردی پێکهاتەی ئەو دەرمانانە ئاشکرا بکرێن بۆ زانینی ئەگەری بوونی هەر دژایەتییەك لەنێوان ئەم دەرمانانە لەگەڵ نەخۆشی شەکرەدا.

پ: بەدەر لەو دەرمانانەی ئاسایی بۆ دابەزاندنی ئاستی شەکرە بەکاردێن ئایا هیچ دەرمانی دیکە هەیە شەکری خوێن دابەزێنێت؟

هەندێك دەرمان هەن کە یەکێك لە کاریگەرییە لاوەکیەکانیان دابەزاندنی ئاستی شەکری خوێنە لەم دەرمانانە کە زۆر بەکاردێن وەك (ئیسپرین و ئەمینوفیللین)ە کەلە چارەسەرکردنی بەرهەنگیدا (رەبۆ) بەکاردێن.

پ: ئایا نەخۆشی شەکرە بە تەواوەتی چارەسەر

دەکرێت؟

نەخۆشی شەکرە لەجۆری ژمارە (2) کە ئەنسۆلین دەردەدرێت لەوانەیە بە تەواوەتی لەناوبچێت و نەمێنێت و ئاستی شەکر لە خوێندا بۆ ئاستی سروشی بگەڕێتەوە ئەگەر چارەسەر کرا بەتایبەتی لەسەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکاندا. لەوانەشە بۆ ماوەی چەند ساڵێك بە شاراوەیی بمێنێتەوە بەو مەرجەی نەخۆش بە ووردی پارێزگاری لە چارەسەرکردنەکەی بکات.

بەڵام پێویستە ئەوەمان لەیاد نەچێت لەوانەیە نەخۆشی شەکرە دوبارە دەربکەوێتەوە ئەگەر نەخۆش چارەسەرکردنی خۆی فەرامۆش کرد، یان لەو حاڵەتانەدا کە ڕووبەڕووی هەندێك فاکتەری هیلاککەر دەبێتەوە وەك هەوکردن یان شۆکە دەروونیەکان.

هەرچی نەخۆشی شەکرەی جۆری ژمارە(1) لەدوای ماوەیەکی کەم لە دەرکەوتنی نیشانەکانی لەوانەیە لەگەڵ چارەسەرکردندا بۆ ماوەیەکی کورت ون ببێت ئەمەش لەو حاڵەتەدا کە بەشێك لەو خانانەی کە ئەنسۆلین دەردەدەن هێشتا توانای کارکردنیان ماوە (ئەم ماوەیە پێی دەوترێت مانگی هەنگوینی) ، دوای ئەم ماوەیە سەر لە نوێ نیشانەکان دەردەکەونەوە ون نابن، ئەمەش لەو کاتەدا کە بە تەواوەتی ئەو خانانە نامێنن کە ئینسۆلین دەردەدەن.

پ: بۆماوە پەیوەندی چییە بە نەخۆشی شەکرەوە؟

بۆماوە فاکتەرێکی سەرەکییە لەڕوودانی نەخۆشی شەکرە، بەڵام نەخۆشی شەکرە وەك نەخۆشییە بۆماوەییە باوەکانی دیکە نییە کەمنداڵ لەباوانەوە بەشێك لەمادەی بۆماوەی تێکچوو یان خراپ وەربگرێت وراستەوخۆ ببێتەهۆی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە، لەنەخۆشی شەکرەدا ئەوەی منداڵ لەباوانەوە وەریدەگرێت ئامادەباشی یان توانایە بۆڕوودانی یان توشبونی نەخۆشی شەکرە نەك ڕاستەوخۆ نەخۆشیەکە خۆی، واتە واپێویست دەکات فاکتەرێکی دەرەکی هەبێت و ببێتە ناوەندی کارلێکردن و دەرکەوتنی نەخۆشییەکە.

هەروەها ئامادەباشی بۆماوەیی بەپێی جۆری نەخۆشی شەکرەکە دەگۆڕێت، لەنەخۆشی شەکرەی ژمارە (1) دا کەتووشی منداڵان دەبێت ئامادەباشی بۆماوەیی بەندەبە فاکتەرێکەوە کەپێی دەوترێت " جۆری شانە" کە.

بەڵام لەنەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) دا تا ئێستا سروشتی ئامادەباشی بۆماوەیی نادیارە.

ئەوەش کەئاشکرای دەکات ئەوەی بۆ منداڵ دەگوازرێتەوە ئامادەباشییە بۆتوشبوون بەنەخۆشی شەکرە نەك شەکرە خۆی بریتی یە لەو ژمارانەی تێبینی دەکەین لەئەنجامی لێکۆڵینەوە لەسەر نەخۆشی شەکرە لەجۆری ژمارە (2):

ـ تەنیا ژمارەیەکی کەم لەحاڵەتەکان (15٪-12) ئەوانەن کەلەهەمان خێزاندا ڕوودەدەن و زۆری حاڵەتەکان (88٪-85) وەك حاڵەتی جیاجیا ڕوودەدەن.

ـ تەنانەت لەو حاڵەتانەشدا کەهەردوو باوان تووشی شەکرە بوون، ئەگەری دەرکەوتنی شەکرە لەمنداڵەکانیاندا لە (2٪-10) تێپەرنابێت وئەم ڕێژەیە بۆ 5٪ دادەبەزێت ئەگەر تەنیا یەکێك لەباوان تووشی شەکرە بووبوو.

KEY
Fat (naturally occurring and added)
Sugars (added)
These symbols show fats and added sugars in foods.
Fats, Oils & Sweets USE SPARINGLY
Milk, Yogurt & Cheese Group 2-3 SERVINGS
Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs & Nuts Group 2-3 SERVINGS
Vegetable Group 3-5 SERVINGS
Fruit Group 2-4 SERVINGS
Bread, Cereal, Rice & Pasta Group 6-11 SERVINGS

پ: ئەوکەسەی تووشی شەکرە بووە دەتوانێت هاوسەرێتی بکات؟ هەروەها کاریگەری نەخۆشی شەکرە بۆسەر هاوسەرێتی چییە؟

نەخۆشی شەکرە هیچ کاریگەرییەکی بۆسەر توانای پیتێن و منداڵبوون لەهەریەك لەژن و پیاودا نییەو نەخۆشیی شەکرە وەك هەرکەسێکی ئاساییە لەمبارەیەوە.

ـ لەڕووی توانای سێکسییەوە، زۆربەی توشبووان بەشەکرە لەپیاواندا دووچاری هیچ کاریگەرییەك نابن ئەگەر بەڕووردی پەیڕەوی چارەسەرەکانیان کردو کۆنترۆڵی ئاستی شەکرەیان لەخوێنیاندا کرد، بەڵام ڕێژەیەکی کەم لەتووشبووان تووشی لاوازی سێکسی دەبن و دەکرێت

بەبەکارهێنانی هۆیە نوێیەکانی چارەسەرکردن یارمەتییان بدرێت.

لەبەرئەوە ئەو گەنجەی تووشی شەکرە بووە ئاسایی دەتوانێت ژن بهێنێت بەومەرجەی بەووردی پەیرەوی چارەسەرەکانی بکات، هەروەها نابێت ئەوەی لەمبارەیەوە گوێی لێ دەبێت لەرووی دەروونیەووە کاری تێ بکات، چونکە زۆربەی ئەو شتانەی دەوترێن زیادەرۆیی تیادا دەکرێت و بەندە بەفەرامۆشکردنی چارەسەرەوە لەلایەن نەخۆشەکە خۆیەوە.

کاری ئینسۆلین لەناو لەشدا چییە؟

ئینسۆلین هۆرمۆنی سەرەکییە کەهانی شەکری گلوکۆز دەدات لەناو خانەکاندا بسوتێت و وزەی پێویست بۆ ژیان دروست بکات، هەروەها هانی شەکری گلوکۆز دەدات بۆهەڵگرتن لەناو خانەکانی جگەرو ماسولکەکاندا لەشێوەی نیشاستەی ئاژەڵیدا، هەروەها لەناو چەورییە خانەدا لەشێوەی چەوریدا ئەویش بۆ بەکارهێنانیان لەکاتی کەمی خۆراکدا.

- لەهەردوو حاڵەتەکەدا، (سووتان و هەڵگرتن) بەرێژەیەکی زۆر شەکر لەخوێن کێش دەکرێت و دەبێتەهۆی دابەزاندنی، ئەوەی هاوسەنگی ئەم دابەزاندنە دەکات لەحاڵەتی ئاساییدا ئەو دژە هۆرمۆنانەن کەکاردەکەن بۆ زیادکردنی شەکر تاکو ئاستی شەکر لەخوێندا بەهاوسەنگی بمێنێتەوە.

پ: بۆچوونێك هەیە یان باوە پێی وایە ئەوکەسەی ئینسۆلین وەك چارەسەر دەخوات لەدواییدا ناتوانێت دەستبەرداری ببێت لەبەرئەوە زۆر نەخۆش بەرهەڵستی بەکارهێنانی ئینسۆلین دەکەن، ئەم بۆچوونە تاچەند راستە؟

ئەگەر مەبەست لەوە بێت کە خواردنی ئینسۆلین دەبێتەهۆی پشتبەستن پێی، ئەوا ئەمە بۆچوونێکی هەڵەیە، بەڵگەش لەسەر ئەمە ئەوەیە زۆرێك لەنەخۆشەکانی شەکرە واپێویست دەکات لەماوەیەکی زەمەنی دیاریکراودا ئینسۆلین بخۆن وەك لەکاتی روودانی هەوکردن یان لەکاتی دووگیانیدا، لەدوای ماوەی چارەسەر کردن نەخۆش وازدەهێنێت لەبەکارهێنانی ئینسۆلین و دەگەڕێتەوە سەر چارەسەرەکەی خۆی. هۆکاری ئەم حاڵەتەش یان لێکدانەوە بۆ حاڵەتەکە ئەوەیە کاتێك نەخۆش ناچاردەبێت ئینسۆلین بخوات کە ئەو ئینسۆلینەی لەناوەوە پەنکریاس دەری دەدات بەتەواوەتی لەلەشدا نەماوە و لەم بارەشدا پێویستە قەرەبووی ئەو ئینسۆلینە لەدەرەوە بکرێتەوە.

پ: زیانەکانی خواردنی ئینسۆلین وەك چارەسەر، چی یە؟

پێویستە ئاماژە بەوە بدەین ئینسۆلین ئەو هۆرمۆنەیە کە پەنکریاس لەحاڵەتە سروشتیەکاندا دەریدەدات وەك رێکخەرێکی سەرەکی بۆجووڵەی شەکر لەناو لەشدا. لەبەرئەوە خواردنی ئینسۆلین وەك چارەسەر وەك وەرگرتنی مادەیەك وایە کەلەلەش لەدەستی چووە، خواردنی ئینسۆلین بەدۆزی رێك و پێك و دیاریکراو هیچ زیانێك بەلەش ناگەیەنێت، بەڵام هەندێکجار ئەو ئینسۆلینەی کەلە پەنکریاسی مانگاوە ئامادەدەکرێت لەوانەیە کاریگەری لاوەکی دروست بکات. بەڵام ئەو مەترسییەی کەهەمیشە ئەگەری روودانی هەیە روودانی لەهۆشچوونە بەهۆی کەمی شەکرەوە کاتێك بری ئینسۆلین لەبەشی پێویستی لەش زیاتر دەبێت، یان لەگەڵ کاتی نانخواردن و کۆششکردنی جەستەییەوە رێکنەخراوە.

پ: کاریگەرییە شوێنگەیی یان ناوچەییەکانی ئینسۆلین چین؟

ئەم کاریگەرییانە لای هەندێك نەخۆش روودەدەن لەو شوێنەی کە دەرزی ئینسۆلینەکەیان لێدەدرێت (ئەو ئینسۆلینەی کەلە مانگا دەردەهێنرێت) ئەویش بەهۆی ئەو ماددانەوە روودەدات کەپێوەی نوساون، ئەم کاریگەرییانە لەجۆرە نوێیە خاوێنەکانی ئینسۆلیندا روونادەن. ئەم کاریگەرییانە کاتێك روودەدەن سووربوونەوەو هەڵئاوسان لەدەوروپشتی شوێنی دەرزییەکە دروست دەبێت بەهۆی هەستیارێتی شانەکانەوە، لەهەندێك حاڵەتی دەگمەنیشدا هەستیارێتی لەبەشی جیاجیای پێستدا روودەدات.

لەو کاریگەرییانەی لەئێستادا بەدەگمەن روودەدەن پوکانەوەی ناوچەی دەرزییەکە یان هەڵئاوسانی شانەی دەوروپشتی ئەو شوێنە.

پ: نیشانەکانی دابەزینی ئاستی شەکر لەرێژەی سروشتی؟

ئاستی شەکر لەرێژەی سروشتی خۆی زیاتر دادەبەزێت کاتێك دۆزی ئینسۆلینی وەرگیراو یان ئەو حەپانەی بۆدابەزاندنی رێژەی شەکر بەکاردەهێنرێن لە بری پێویست

زیاتر بوون، نیشانەکانیش یان بەشێوەیەکی توندوتیژ دەردەکەون یان وردە وردە بەرەو توندی دەڕۆن:

أ- نیشانە توندوتیژەکان کەزیاتر باون لەماوەی چەند دەقیقەیەکدا ڕوودەدەن، بەلەدەستدانی توانای مرۆڤ بۆ وردبوونەوەو پەرت بوونی بەئاگایی و وەرنەگرتنی ئەوەی لە چواردەوری نەخۆش ڕوودەدات، دەست پێ دەکات، ئەم نیشانانە هاوکات دەبن لەگەڵ ڕوودانی لەرزەیەك لە دەستداو ئارەقکردنەوەیەکی ساردو دڵەکوتێ. ئەگەر نەخۆش خۆی درك بەم حاڵەتەی نەکات و خێرامادەیەکی شیرینی نەخوات ئەوا بەدوای ئەم نیشانانەدا نەخۆش لەهۆش خۆی دەچێت، ماوەی نێوان دەرکەوتنی نیشانەکان و ڕوودانی لەهۆشخۆچوون بەندە بەدۆزی ئینسۆلین یان ئەوحەپانەی نەخۆش بەکاریهێناون و هەروەها ئایا نەخۆش خواردنی پێویستی خواردووە یان نا. هەروەها تێبینی دەکرێت نەخۆش ئەگەر یەکێك لەجۆرەکانی دابەزاندنی پەستانی خوێنی خواردبێت ئەوا هەست بەنیشانە سەرەتاییەکانی دابەزاندنی ئاستی شەکر ناکات.

ب- ئەو نیشانانەی وردە وردە دەردەکەون، بەتایبەتی توشی کەسانی بەتەمەن دەبێت ئەو حەپانەی دابەزاندنی شەکرە بەکاردەهێنن کەکاریگەرییەکی درێژخایەنیان هەیە، نیشانەکانیش بەسەریەشەو پشێوی ئەقڵی و دەروونی و ورێنەو لەدەستدانی هەستکردن بە شوێن و کات دەست پێدەکات هەروەها هەڵچوونی خێراو شڵەژانی لەگەڵدا دەبێت.

پ: جیاوازی چییە لەنێوان ئەو حەپانەی ڕێژەی شەکر دادەبەزێنن لەگەڵ ئینسۆلیندا؟

ئینسۆلین ئەو هۆرمۆنە سروشتییەیە کەراستەوخۆ لەسەر خانەی شانەکان کاردەکات، بەڵام حەپەکانی ڕێژەی شەکر دادەبەزێنن لە پێکهاتەکانی سەلفا دەرهێنراون کەلەبناغەدا ئەوانیش بەهۆی ئینسۆلینەوە کاردەکەن، بەڵام بەرێگەی ناراستەوخۆ، ئەویش لەرێگەی ئاگادارکردنەوەی پەنکریاسەوە بۆدەرپەڕاندنی ئەو ئینسۆلینەی کەهەڵیگرتووە.

بێگومان ئەم حەپانە بێسود دەبن ئەگەر ئەو خانانەی پەنکریاس کە ئینسۆلین دروست دەکەن تێکچووبوون، هەروەك لەنەخۆشی شەکرەی ژمارە (1) دا ڕوودەدات، یان ئینسۆلینی هەڵگیراو لەپەنکریاسدا تەواو بووە وەك لەنەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) دا ڕوودەدات، هەروەها ئەم حەپانە کاریش دەکەنە سەر کارکردنی زیادکردنی بڕی ئینسۆلین لەشانەکاندا.

هەروەها جۆرێکی دیکە لەحەپی دابەزاندنی ڕێژەی شەکر هەیە کەبریتی یە لەماددەی میتفورمین (گلوکوفاج) کەرێگەی کارکردنی جیاوازە لەو حەپانەی لەپێکهاتەکانی سەلفادر دەردەهێنرێن، چونکە لەبناغەدا کار لەسەر شانەکان دەکات و کارناکات بۆ ئاگادارکردنەوەی پەنکریاس بۆ دەردانی ئینسۆلین.

پ: ئایا بەکارهێنانی حەپەکانی شەکر دادەبەزێنن بۆ ماوەی درێژخایەن، زیانی هەیە؟

هیچ زیانێکی ئەوتۆ نەزانراوە تەنها دەرکەوتنی هەندێك هەستیارێتی لەسەر پێست ئەویش لەلای ژمارەیەکی زۆر کەم لەتووشبووان بەشەکرە لەسەرەتای بەکارهێنانیانەوە بۆئەم حەپانەو هەر کەوازیان لەبەکارهێنانی هێنا هەستیارێتییەکەش نامێنێت.

پ: تاچەند چارەسەرکردن لەرێگەی حەپەکانی دابەزاندنی شەکرەوە سەرکەوتن بەدەست دەهێنێت؟

چارەسەرکردن لەرێگەی ئەم حەپانەوە دەشێت سەرکەوتنێکی تەواو بەدەست بێنێت بەو مەرجەی نەخۆش بەسیستمی خۆراکی دیاریکراو لەلایەن پزیشکەوە، پابەندبێت، هەروەها هەڵبژاردنی جۆرو دۆزی گونجاو لەو حەپانە بەپێی پلەی نەخۆشییەکە. بەڵام پێویستە ئاماژە بەوەش بدەین هەندێك لەم حەپانە کاتێك نەخۆش بۆماوەی چەند ساڵێك بەکاریدەهێنێت کارایی خۆیان لەدەست دەدەن، لەمبارەدا پێویستە نەخۆش وازیان لێبێنێت و لەجیاتی ئەوان ئینسۆلین بەکاربهێنێت.

پەرچڤەی: سۆزان

سەرچاوە: السکر اسبابە و مضاعفاتە، د. محمدصلاح الدین ط1

بۆچی هاوتایی شکایەوە؟

دکتۆرمەروان سوبحی

هاوتایی لە دیدەی یۆنانیە کۆنەکاندا واتای جوانی ....بەڵام سروشت خودی خۆی دان بەم هاوتاییەو شکانەوەکەی لە هەموو شێوەکانیدا نانێت.

لەگەڵ ئەوەی کە سەدەی بیستەم سەرکەوتنی لە یاساکانی هاوتایی (Symmetry) دا لە ئەنجامی پێشکەوتنی زانستەوە بەخۆوە بینی، لەگەڵ ئەوەشدا کە بیرۆکەی هاوتایی لە قوڵایی بیری مرۆیی دا چەسپابوو، کە هەموو هونەرەکان بەکاریان هێنا، کەچی پاش ماوەیەکی دوور و درێژ خۆی سەپاند ئەمە گەر بێتو چەند دەست پێشخەریەکی خێرای ئەفلاتۆن و کبلەر و نیوتن جیابکەینەوە، کە رۆڵی هاوتاییان زانیوە کاتێك کە روون بوەوە یاسای کبلەری دووەم کە تایبەتە بە جوڵەی هەسارەکان (یاسای رووبەرەکان) لەوەوە پەیدا بووە کە قورسایی هێزێکی هاوتایی خرە. بەڵام ئەمرۆ و لەگەڵ ئەوەی کە چەمکی هاوتایی سەرکەوتن بەدوای سەرکەوتن لە دۆزینەوەی قوڵترین نهێنی دا. بەدەست دێنێت، کەچی بیرۆکەکانی زۆر دورن لە سەرجەم خەڵکیەوە.

ووشەی هاوتایی (Symmetry) بە یۆنانی مانای (هەمان پێوەر) ە، و زۆربەمان هاوتایمان لە رێگەی شێوە ئەندازەییەکان و هونەر و سروشتەوە ناسیوە، کە لە پەلی دارخورماو روکارەکانی کۆشکی سور لە غەرناتەو لە بینای بارشنون لە یۆنان و لە وێنەی مۆنالیزا و شاکاری بوتشللی (لە دایك بوونی ڤینۆس) و سەمای فالس و بنچینەی ئاوازی ئەو پێنج وەڵامە کە لە مۆسیقای خۆرئاوایی لە رۆژانی (باخ) دا بەکارهاتوە و هەروەها لە گوێچکە ماسیەکانی دەریا و بەروبومەکانی درەختی (ئورز) و ئاوازەکانی پیانۆی (مدوزن) دا بە باشی دەبینین.

بەڵام ئەندازیاری فێرمان دەکات کە سێگۆشە لەگەڵ خۆیدا جووت دەبێت ئەگەر بە دەوری خاڵی ناوەڕاستدا بە گۆشەی (180یان 240 یان 360) پلە بخولێتەوە، بەڵام چوارگۆشە لەگەڵ خۆیدا جووت دەبێت پاش ئەوەی بە دەوری چەقەکەیدا بە یەکێك لە دوجارەکانی (90) دەخولێتەوە، کاتێك کە بازنە نەگۆڕە بەرامبەرە بەهەر سوڕانێك، بەدەوری چەقەکەیدا، لەبەر ئەوە هاوتاییەکەی گەورەترە، بەڵام بۆ نمونە بۆچی هاوتایی بازنە لەهاوتایی چوارگۆشە گەورەترە، . .. وەڵام لەوەدایە کە چوارگۆشە شێوەکەی لەبازنە گەورەترەو ئەگەر بێت و بەراورد بکرێن بەیەکتری

ئەوا بازنە هیچ سیفەتێکی تێدا نیەو دەتوانین هاوتاییە سوڕاوەکەی تێك بدەین ئەگەر وای لێ بکەین کەکەمێك پان ببێتەوە یان خاڵێکی تێدادابنێین کەسوڕانەوەکەی بنوێنێت.

لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت ئەو شتانەی کەسیفەتەکانیان کەمترە هاوتاییان گەورترە، و فەزای بۆش باشترین نمونەیە بۆ ئەو شتانەی کەبێ سیفەتن، کاتێك لەفەزایەکی ناکۆتا لەفراوانی و هاوشێوەی بەشەکانیدا دەبیت، و کەسەرت بەهەر لایەکدا دەجوڵێنیت هیچ گۆڕانێکی تێدا بەدی ناکەیت، و کات لەم جیهانە بێ خاسیەتەدا هاوتایە، چونکە هەر ساتێك لەم جیهانەبۆشەدا کەهیچ شتێکی تێدا روونادات، هیچ جیاوازی نییە لەگەڵ ساتێکی دیکەدا، واتە ئەگەر هیچ شتێك لەجیهانێکی بەتاڵدا روووینەدا، ئەوا هیچ بوارێك نابێت بۆ جیاکردنەوەی ڕێڕەوی رابردوو لەڕێڕەوی داهاتوو.

بەڵام جیهان کەبەهەسارەو گالاکسی و بونەوەرە زیندوەکانی وەك من تۆ جمەی دێت، لەوە دەچێت کەزۆربەی ئەو شتانەی لەگەردووندا دروستکراون لەگەڵ وێنە خەیاڵییەکانیدا جووت نابن، مرۆڤ لەرووی توێکارییەوە ناهاوتایە کەدڵی لەلای چەپ و جگەری لەلای راستە، هەروەها ژمارەی خەڵکی بەمێ و بەنێرەوە کەهەردوو دەستیان بەیەك چوستی بەکاربێنن کەمە، ئەم دیاردەیەش لەلای هەموو نەتەوەو لەهەموو سەدەیەکدا دەبینین کەپەیوەندی بەرەچەڵەك و بەرۆشنبیرییەوە نییە ئەی بۆچی بڕەکان لەکاتی لەدایك بووندا یەکسان نەبوون.

سەدەفی لولپێچی Clightning Welk

بەلای چەپدا لول دەخوات نەك بەلای راستدا، لەکاتێکدا کە روەکی لاولاو لەکاتی هەڵگەڕانیدا روودەکاتە لای راست، ئەو بەکتریایەی پێیدەڵێن باسیلوس سپتیلیس (Bacillus Subtilis) کەپۆڵگەیەك پێك دێنن بەلای راستدا لوول دەخوات، ئایا ئەمانە هەموو بەتەواوی وەك مرۆڤ ئاراستەکان راست و چەپ لێك جیادەکەنەوە یان هۆیەکی دیکە هەیە؟

ناهاوتا بوون لەزانستی ژیاندا:

لەساڵی 1884 ز دا و لەکاتێکدا کە لویس پاستۆر یەکێك لە جۆرەکانی ترشی (تارتاریك) ی لەژێر میکرۆسکۆبدا دەپشکنی، تێبینی کرد کەئەم خوێیە دووشێوە لە بەلورەکان پێك دێنێت، کەهەریەکەیان وێنەی ئەوی دیکەیانە لەئاوێنەیەکی رووتەخت دا بۆیە بەموکێشێك ئەو دووجۆرەی لەیەکتری جیاکردەوەو هەریەکەیانی بەجیا لەئاودا توانەوەو پاشان گورزەیەك رووناکی جەمسەرگری (ئاستی گرژی) دیاریکراوی خستە سەر هەریەکە لەو گیراوانە، بە سەرسورمانێکی زۆرەوە تێبینی کرد کە یەکێك لە گیراوەکان ئاستی جەمسەرگری روناکیەکەی بە ئاراستەی میللی سەعاتەوە سورایەوە و،لە کاتێکدا گیراوەکەی دیکە ئەم ئاستەی بە ئاراستەیەکی پێچەوانە سورانەوە.

پاستۆر بۆی دەرکەوت کە توانای ئەو دوو شێوە جیاوازە لە بەلورەکانی خوێ ی (تارتاریك) لە سورانەوەی هەمان لەرەلەرە روناکیەکە بە دوو ئاراستەی جیاوازدا لەئەنجامی ئەوەوەیە کە گەردیلەکانی خوێ کە خۆیان دوشێوەی بۆشایی هاوتایی راست و چەپ وەردەگرن، وتی هەندێکیان شێوەی (راست)وهەندێکی دیکەیان شێوەی (چەپ) وەردەگرن.

لەساڵی 1857 دا تێبینی کرد کە جۆرێك لەکەرووەکان لەگیراوەیەکدا گەشەی کردووە کەبەهیچ شێوەیەك کارناکاتەسەر ئاستی جەمسەر گری رووناکی یەکەو لەجیاتی ئەوەی ئەو گیراوە پیس بووە برژێتە ناو بۆریەکەوە دەستی بەپشکنینی کرد بەهۆی گورزەیەك رووناکی جەمسەر گرییەوە، بۆی دەرکەوت کەئەم گیراوەیە لەتوانایدایە کەئاستی جەمسەرگری گورزەرووناکییەکە بسورێنێتەوە. ئەم دیاردەیەی شی کردەوە ووتی: گیراوەکە بۆ رووناکی ناکاریگەر بوو، چونکە دووبری یەکسان لەگەردیلە راست وچەپەکانی تێدابوو، پاشان کەرووەکە لەگەڵ یەکێك لەو جۆرە گەردیلانەدا کارلێکی کرد، وگیراوەکە بەجۆرەکەی دیکە دەوڵەمەندبوو، بەڵام کەرووەکان **چۆن گەردیلە راست و چەپەکانیان لێك جیاکردەوە؟**

پاستۆر بۆی دەرکەوت کەگشت کارلێکە کیمیاییەکانی بونەوەرە زیندووەکان راست لەچەپ جیادەکەنەوە، ئەم جیاکردنەوەیەش هۆی هەموو شێوەکانی ناهاوتا بوونە لەجیهانی بونەوەرەکاندا کەبەدڵەچەپەکان دەست پێ دەکات و بەشێوەکانی رواندنی رووەکەکاندا تێپەر دەبێت و بەزنجیرە گەردیلەییەکانی (DNAوRNA) لە قوڵترین ئاستی خانە زیندووەکاندا کۆتایی دێت.

ووتی ئەم ناهاوتابوونە لەسروشتدا تەنها بۆ کیمیایی ژیان نییە، بەڵکو(ژیان وەك دەیبینین لەئەنجامی ئەو ناهاوتاییەی لەم جیهانەدا شاراوەتەوە پەیدابووە) . پاش ئەوەو لەبەردەم ئەکادیمیای فەرەنسی دا یەکێك لەتەم و مژاوی ترین و جوانترین نهێنیەکانی ژیانی راگەیاند کە (جیهان ناهاوتایە) بەڵام بۆچی کارلێکە کیمیاییەکان ناهاوتان؟ وەك دەردەکەوێت کەهۆکەی لەناو گەردەکانی ئەم جیهانەدا شاراوەتەوە، وئێستا پێویستە لەسەرمان بچینە قوڵایی گەردەوە بۆ زانینی نهێنی یەکانی ئەم ناهاوتاییە، ئەم کارەش زۆر شتی کت و پری سەرسورمێنەرترمان بۆ دەردەخات.

ـ هاوتایی هێزەکان وتیۆری هەموو شتێك:

لەگەڵ ئەوەی کە هێزەکان زۆرو جۆراوجۆرن، زاناکان لەمرۆدا دەیگەرێننەوە بۆ چوارهێزی بنەرەتی کەبریتین لە هێزە کارۆموگناتیسی و هێزە قورسایی و هێزە ئەتۆمییە بەهێزوهێزە ئەتۆمییە لاوازەکان.

هێزە کارۆموگناتیسیەکان بەرپرسن لەکارەباو رووناکی و شەپۆلەکانی رادیۆو هەروەها لەبنیاتنانی گەردەکان و هەموو کارلێکەکان لەسروشتدا، کەهێزێکە بوارەکەی ناکۆتایەو بەهەڵگرەکانی دەڵێن (فۆتۆنەکان) کەبارستاییان نییە.

هێزی قورسایی ئەو هێزەیە کەبەرپرسیارە لەجێگیربونمان لەسەر رووی زەوی و، بوونی بەرگری هەوایی، و هەرئەویشە والەهەسارەکان دەکات کەلەخولگە دیاریکراوەکاندا بسورێنەوەو ئەستێرەکان لەگالاکسییەکاندا کۆببنەوە، هەروەها هێزێکی ناکۆتایە لەبوارەکەیدا، بەهەڵگرە چاوەروانکراوەکانی دەڵێن گرافیتۆنەکان (لەGarvity واتە قورسایی) و هەروەها بارستایی نیە.

بەڵام هێزی ئەتۆمی بەهێز بریتیە لەو هێزەی کەبەرپرسە لەبەستنەوەی ناوکی گەردەکان بەیەکەوەو بوارەکەی زۆر کورتە (10 15-) بەهەڵگرەکانی دەڵێن (گیلۆنەکان) لە (Gule) وە واتە کەتیرەو بارستایی یەکەی زۆر گەورەیە و (نزیکەی 100 بارستایی پرۆتۆنییە) .

هێزی ئەتۆمی لاواز ئەو هێزەیە کەبەرپرسە لەهەڵوەشاندنی تیشکدانەوەیی هاوتا تیشکاوەرەکان و کارلێکە ئەتۆمییەکان

لەناوەراستی خۆردا، وهێزێکە کەبوارەکەی زۆر کورتە (10-12) و هەڵگرەکانی پێیان دەڵێن (W,+W,Z-) و بارستایی یەکەی زۆر گەورەیە (نزیکەی 80 بارستایی پرۆتۆنی دەبێت لەحاڵەتی W و 90 بارستایی پرۆتۆنی دەبێت لە حاڵەتی Z).

بەڵام بۆچی هەردوو هێزی کارۆموگناتیسی قورسایی بوارەکانیان ناکۆتایەو هەڵگرەکانیان بێ بارستایین. لەکاتێکداکە دووهێزی ئەتۆمی بەهێزو لاواز بوارەکانیان زۆر کورتەوزۆر قورسن بەبەراوردکردنیان لەگەڵ بارستایی هەموو تەنە نائەتۆمییە ناسراوەکاندا؟ ئایا بارستایی پەیوەندی بەبواری هێزەوە هەیە؟ و ئەگەر بارستایی بێت کەبواری هێز دیاری بکات، ئەی ئەو میکانیزمە چی یە کەئەو پەیوەندییە کۆنترۆڵ دەکات، و ئەو یاسایانە چین کەبۆی دانراوە.

لەساڵی 1959 ز دا (محەمەد عەبدول سەلام لەئیمپر کۆلێج) لەلەندەنەوەو (ستیڤن و ینبرگ لەهارفارد) ەوە بەشێوەیەکی سەربەخۆ تیۆرێکیان پێشکەش کرد کە دەڵێت :

ئەو چوار هێزە پاشماوەی یەك هێزن کەهاوتاییەکەیان لەکاتە زووەکانی گەردووندا شکاوەتەوە، وچەند خاسیەتێکی لێکنەچووی پەیداکردووە کەلەخۆیەوە هاتووە، لەساڵی 1962 زدا شلدون گلاشۆ لەهارفەردەوە کاغەزێکی بلاْوکردەوە کە پشتی بەتیۆرەکەی (عەبدول سەلام – وینبرگ) بەست، و پێشبینی بوونی ئەو تەنۆلکانەی کرد کەهەڵگری (Z,W) بەڵام ئەمانە هەمووی وەلاْمدانەوەیەکی خۆشنودی لەگۆڕەپانی زانستییەوە بەدەست نەهێنا بۆیە کارەکانیان شکستی هێناو عەبدول سەلام ووتی:

" هاوتاییەکی شکاو دلْت دەشکێنێت ".

بەڵام بەراستی و زووبەزوو ئەم تەنۆلکانە لەساڵی 1978 دا لە (خێرایی گەی سنتانفۆردی هێڵی) دا دۆزرایەوە، بۆیە هەرسێکیان خەلاْتی نۆبڵیان لەساڵی 1979 ز لەم تیۆرەدا وەرگرت، ئەو تیۆرەی کەتوانی هەردوو هێزی کارۆموگناتیسی و ئەتۆمی بێهێز لەیەك هێزدا بکاتە یەك کەپێی دەوترێت هێزی کارۆ لاواز، وتائێستاش زاناکان بەدوای تیۆرێکدا دەگەرێن کەگشت ئەو هێزانە لەیەك هێزدا یەك بخات و ناوی لێ بنێن تیۆری هەموو شتێك .

محەمەد عەبدول سەلام ئەم شکاندنە لەخۆییەوەیە ناهاوتایە لەرێگەی نمونەیەکی سادەوە لێکدەداتەوە: شەپقەیەکی مەکسیکی بەخەیاڵی خۆتدا بهێنە کەبەرەنگێکی گونجاو بۆیە کرابێت و هیچ وێنەو نیشانەیەك لەسەر رووەکەی نەبێت و، هەروەها تۆپێکی بەیەك رەنگ بۆیەکراو لەسەر لوتکەی ئەو شەپقەیە بێت و هیچ وێنەو نیشانەیەکی لەسەر نەبێت، ئەگەر ئەم شەپقەیە بەدەوری تەوەرە شاوڵییەکەیدا بخولێنێتەوە، تێبینی ئەوە ناکەیت کە سوراندوتە، ئەگەر بێت و لەلاتەنیشتەوە یان لەسەرەوە سەیری بکەیت ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ هاوتاییە بازنەییەکەی.

بەڵام ئەو هاوتایە وەك عەبدول سەلام دەڵێت تیۆرێکی شلۆقە چونکە تۆپەکە بەجێگیری لەسەر لوتکەی شەپۆلەکە نامێنێتەوە ئەگەر وازی لێ بێنین، بەڵکو لەخۆیەوە بەلایەکدا دەکەوێتە خوارەوە، ئەو شوێنەش کەتۆپەکەی تێدا جێگیر دەبێت شوێنێکی هەرەمەکی یەو مەرج نییە هیچ خاسیەتێکی تێدابێت جیای بکاتەوە لەو شوێنانەی دیکەی کە تۆپەکەی تێدەکەوێت، ئەگەر ئەو هێزە سەرەتاییەی کەلەکاتە زووەکانی گەردوونەوە هاوتابووە بەم شەپقەیە لێك بچێنیت پێش ئەوەی بەکەوتنەخوارەوەکەی هاوتاییەکەی بشکێتەوە، ئەوا دەتوانین بڵێین ئەوهێزە جێگیر نەبووە، بۆیە هاوتاییەکەی شکایەوەو بارستاییەکی گەورەی دایە هەریەك لەو دووهێزەی بەهێزو بێ هێز لەسەر حسابی دووهێزەکەی دیکەی کەماوەتەوە بەشێوەیەکی خۆبەخۆیی کەکۆمەڵەیەك لەوەی دیکە جیاناکاتەوە.

ئێستا زاناکان دەزانن کەتێگەیشتنی نهێنییەکانی ناهاوتا بوون دەبێتەهۆی تێگەیشتنێکی قوڵتر بۆ نهێنیەکانی ئەم گەردوونە کەلەوانەیە گرنگی یەکەی لەهەموو شۆرشە زانستیەکان گەورەتر بێت.

ئێمە دەڵێین وەك چۆن هرتز لەبارەی هاوتایی هاوکێشە کارۆموگناتیسیەکانی ماکسویلەوە وتویەتی ئەم هاوکێشە بیرکارییانە لەئێمە زیاتر دەزانن، بەڵکو زیاتر لەو کەسانەی کەنوسیویانە.

دڵنیا عەبدوڵلا لە (العربی)وە پەرچڤەی کردووە.

پشكنینی كیمیایی ئاوی بیر لە پارێزگای سلێمانی

هیوا ساڵح ئەلیاس

كێشەی كەمی یا نەبوونی ئاوی خواردنەوەو خراپی جۆری ئاوی خواردنەوە (Water Quality) ئەمڕۆ یەكێكە لە مەسەلە هەرە گرنگەكانی ئەم سەردەمە، بە تایبەتی كە ئەنجامی خراپی هەیە بۆ ژینگەو دیمۆگرافیاو باری كۆمەڵایەتیو ئابووریو تەنانەت دەروونی هاوڵاتیانیش، ئەم كێشەیە نەك هەر لە كوردستان بگرە لە سەرتاسەری دنیا بە تایبەتی وڵاتانی ئاسیاو ئەوروپاو ئەفریقیاو رۆژهەڵاتی ناوەراست لە پێشی پێشەوەی كێشەكانی رۆژەو وا چاوەروان دەكرێت تا ساڵی 2050 (لە سەرتاسەری جیهان) بگاتە ئەوپەری.

هەلومەرجی سیاسی كوردستانو سیاسەتی داگیركەرانەی حكومەتە مەركەزیەكان بە وێرانكردنی هەزاران گوندو چۆڵبوونی دانیشتوانەكەی و، خاپوركردنی كەرتی كشتوكاڵو كۆچی ناچاریو زۆرەملێی خەڵكی لادێ بەرەو شارو شارۆچكەكان و،چربوونەوەی دانیشتوانی شارەكان بە تایبەتی شاری سلێمانی سەرباری ناهوشیاری هاوڵاتیان لە خراپ بەكارهێنانی ئاو بۆ كاروباری پێویستی رۆژانەو نەزانینی بەهای ئەم سامانە سروشتیەو بە فیڕۆدانیو سەرباری خراپیو كۆنی سیستمی دابەشكردنی تۆری ئاوی ناو شارەكان و، لەگەڵ هەموو ئەوانیشدا گۆڕانی بەرچاو لە ئاوو هەواو وشكە ساڵی چەند ساڵی رابردوو، هەروەها كەمبوونەوەی رێژەی باران بارین لەچاو ساڵانی رابردوودا، دەوری بەرچاویان هەبووە لە كەمبونەوەی ئاوو خەست بوونەوەی كێشەی كەم ئاوی لە وڵاتەكەماندا.

حكومەتی هەرێمی كوردستان بەو پێیەی لە هەلومەرجێكی یەكجار سەختو دژواردا بەرقەرار بوو، هەروەها بەهۆی هەلومەرجی سیاسیو ئابلوقەی ئابووری سەپێنراوی (UN) لەسەر عیراق و حكومەتی عێراق لەسەر كوردستان، ئەو توانایەی نەبوو بتوانێت بە یەكجاری كێشەی كەم ئاوی چارەسەر بكات، هەر بۆیە رێگە بە هاوڵاتیان درا لە ماڵەكانی خۆیاندا بكەونە لێدانی بیر، ساڵانی زوو بیر بە دەستی لێدەدراو بەڵام پاش بەخشینی مۆڵەتی بیرلێدان و، ژمارەیەكی زۆر ئامێری بیر لێدان لە وڵاتی سوریاوە گەیشتە كوردستانو لە ماوەیەكی چەند مانگدا سەدان بیر لە ناو شاری سلێمانیو دەوروبەریدا لێدران، بە تایبەتی لەو گەرەكانەی كێشەی كەمی ئاویان هەیە و، ئەو گەرەكانەیش كە تازە ئاواكراونەتەوە.

بە مەبەستی ئاگاداربوون لە گونجاوی ئاوی بیر بۆ خواردنەوە، لێرەدا هەوڵ دەدەین باس لە خاسیەتە فیزیاییو كیمیاییەكانی ئاوی بیر بە مەبەستی خواردنەوەی بكەین، بە پشت بەستن بە ئەنجامی پشكنینی كیمیایی نموونەی ئاوی

بیری هاوڵاتیان کە خۆیان هێناویانەتە تاقیگە بۆ پشکنین، رادەی شیاوبوون و نەشیاوبوونی ئاوی بیر دەخەینە بەرچاو.

بە درێژایی ساڵی 2005 زیاتر 1440 نموونەی ئاوی بیر گەیشتۆتە تاقیگەی ئاوی هۆبەی ژینگەپارێزی و پشکنینیان بۆ کراوە (بێگومان ژمارەیەکی زۆر لەوە زیاتر بیر لێدراوە)، تەنها (779) نموونەیان بۆ خواردنەوە شیاون، نزیکەی (664)، نموونەیش بۆ خواردنەوە نەشیاوە، بەمەدا بۆمان دەردەکەوێت نزیکەی نیوەی ئاوی بیری پارێزگای سلێمانی بۆ خواردنەوە ناشێت، دەبێت ئەو خاڵە لەبەرچاو بگیرێت کە زۆربەی هەرە زۆری نموونەکان لە کۆتایی مانگی تەموزەوە بۆ تاقیگەی ئاو هێنراون نبێگومان بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و بوون بە هەڵمەوە بڕی خوێی تواوەو پێکهاتەکانی ناو ئاوو، هەروەها رادەی پیسبوونی ئاویش زیاتر دەبێت (ئێمە ئاگاداری هەموو ئەو هاوڵاتیانەمان کردۆتەوە کە ئاوی بیرەکەیان پیس بووە لە مانگی نیسان و ئایاری داهاتووەوە جارێکی دیکە نموونەی ئاوی بیرەکەیان بۆ پشکنین بهێننەوە، کە لەو مانگەدا بەهۆی زۆربونی ئاو و کەمبونەوەی بون بە هەڵم پێدەچێت بڕی خوێ و پێکهاتەکانی ناو ئاو کەمببێتەوە روون بێتەوە).

بە مەبەستی خستنە بەرچاوی زانیاری سەبارەت بە خاسیەتی فیزیایی و کیمیایی ئاوی بیر لە پارێزگای سلێمانی و، بە پشت بەستن بەو ئەنجامانەی لە پشکنینی ئاوی بیرەکانەوە لە تاقیگەی ئاوی هۆبەی ژینگەپارێزی بە دەستمان گەیشتووە، لەم راپرۆتە کورتەداجۆری ئاو (Water Quality) ی بیری هاوڵاتیان روون دەکەینەوە.

نمونەی ئاوی بیری هاوڵاتیان بە گشتی لە گەڕەکانی ناو شار بە تایبەتی گەڕەکە تازەکان کە پێشتر زەوی کشتوکاڵی بوون، هەروەها ئەو گەڕەکانەی کێشەی کەمی ئاویان هەیە و، سەرباری شارۆچکەکان و گوندەکانیش وەرگیراون، لەم خشتەیەی لای خوارەوە ژمارەی نمونەی پشکێنراو لە تاقیگەدا بە پێی مانگەکان دیاری کراوە.

مانگ	ژمارەی نموونە	مانگ	ژمارەی نموونە
کانونە دووهەم	15	تەمووز	148
شوبات	16	ئاب	120
مارت	30	ئەیلول	136
نیسان	41	تشرینی یەکەم	281
ئایار	61	تشرینی دووەم	294
حوزەیران	100	کانوونی یەکەم	184

خاسیەتی فیزیایی ئاو:

ئاوی خواردنەوە بێ تام رەنگ و بێ بۆنە، ئەمە یەکەمین پشکنینە مرۆڤ سەبارەت بە نمونەی هەرئاوێك بەچاو سەرەنجی لێ بدات، گەر ویستی لێی بخواتەوە.

یەك: رەنگ و تام و بۆن (Color &Test &Odor):

ئاوی خواردنەوە مەرجە بێ رەنگ بێت بە پێچەوانەوە گەر رەنگی هەبوو ئەوە بەڵگەی هەبوونی ماددەی ئەندامی و ئاسن و هەر کانزایەکی دیکەی تواوەی ناو ئاوە، یان بەهۆی پیسبونی ئاوی خواردنەوە بە پاشەڕۆی پیشەسازی، پێدەچێت یەکەمین بەڵگەی هەر حاڵەتێکی ژاراوی بوون بێت رەنگی تۆخی ئاو دەشێت بۆ بەرهەمی لاوەکی هەر پرۆسەیەکی پاکژکردنەوەی ئاو (Disiniffection) بگەڕێتەوە، هەروەها بە مانەوەی ئاو لەناو تانکیداو لەکاتی دابەشکردنیدا لەوانەیە بۆن بکات.

رەنگ و بۆن دوو خاسیەتی گرنگی ئاون، پێویستە لە تاقیگەدا رادەی رەنگی ئاو ئاو بپێورێت، ئاو کە رەنگ و بۆنی نا ئاسایی بوو بەڵگەی هەبوونی مادەی ئەندامی وەك قەوزە (Algae) و ئاوێتەی سنێری (Humic Compounds) ەو، بە گشتی نمونەی ئاوی بیرەکان بێ رەنگ بێ بۆن بوون جگە لە هەندێك حاڵەتی کەم کە بۆنی هێلکەی بۆگەنیان لێدەهات و بەڵگەی هەبوونی گازی گۆگردیدی هایدرۆجینی تواوەیە، هەروەها هەندێك نموونە لێڵ بوون بە تایبەتی گەر بیرەکە تازە لێدرا بووبێت.

دوو: پلەی گەرمی (Temperature):

پلەی گەرمی راستەوخۆ کاردەکاتە سەر تواندنەوەی خوێ و ئاوێتە کانزاکان، بە گشتی پلەی گەرمی ئاوی بیرەکان 20 تا 23 پلەی سەدییە، تا قووڵی بیر زیاتر بێت پلەی گەرمی نزمتر دەبێت، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ئاو زەمینەی گەشەکردنی مایکرۆئۆرگانیزم خۆش دەکات و، تام و بۆن و رەنگی ئاو دەگۆڕێت و دەبێتە مایەی داخوران.

سێ: لێڵی (Turbidity):

هەبوونی ماددەی وەك قورو لیتەو مڵو بوونەوەری ووردیلەو ماددەی ئەندامی و. .بەجیایی قەبارەیان لە ئاودا دەبنە هۆی لێڵبوونی ئاو، بە پێی وەرز و جوگرافیای ناوچەکە لێڵی ئاو دەگۆڕێت، بیری تازە لێدراو دەشێت چەند رۆژێك تا دەزرنگێتەوە لێڵ بێ و دواتر روون دەبێتەوە، نموونەی

ئاوی بیرێکی گەڕەکی مامۆستایان کە 74 مەتر قووڵە ئاوەکەی لێڵ بووەو پاش چەند مانگ هەر روون نەبۆتەوە، بە گشتی ئاوی بیرەکان زۆربەیان هەر روون بوون، نزمترین بەهای لێڵی (0 NTU) بووەو بەرزترین بەهای لێڵی بیری پشکنراو (183,5 NTU) بووە، تەنها (63) نموونەیان بە ڕێژەی (4,37 ٪) بەهای لێڵی ئاوەکەیان لەسەر رووی ئاستی گونجاوەوە بووە کە (5 NTU) ە.

خاسیەتی کیمیایی ئاو:

یەك: پلەی ترشێتی (PH):

پلەی ترشێتی لۆگاریتمی سالیبی چالاکی ئایۆنی هایدرۆجینە (PH=-log (H+))، پێوەری ڕادەی ترشێتیو تفتێتی یە، لەباری ئاسایی پلەی گەرمیو پەستانی هەوادا، پلەی ترشێتی بایەخی زۆرە بۆ ئەو کارلێکانەی لە ئاودا ڕوودەدەن وەك کارلێکی ئۆکساندن – لێکردنەوەو پێکهاتنی ئاوێتەی ئاڵۆزو ڕوومژین (Adsorption)... مەرجە پلەی ترشێتی هەر لەسەر سەرچاوەی ئاوەکە وەربگیرێت (گەرچی حاڵی حازر ئەوە بۆ ئێمە ناگونجێت)، چونکە پەیوەندی بە کێشەکانی داخوران و تامی ئاوەوە هەیە، پلەی ترشێتی کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر لەش ساخی مرۆڤ نییە، پارامیتەرێکی فرە گرنگە لە دیاریکردنی (Water Quality) دا، چاودێریکردنی پلەی ترشێتی ئاو بۆ کۆنترۆڵکردنی هەموو قۆناغەکانی خاوێنکردنەوەی ئاو گرنگە، وا باشە پلەی ترشێتی ئاو لە 8 کەمتر بێت.پلەی گەرمیو هەبوونی بیکاربۆنات و کالسیۆم و ڕووەك کاردەکەنە سەر پلەی ترشێتی ئاو، بە جۆرێك بە کرداری ڕۆشنەپێکهاتن بڕی گازی دوانۆکسیدی کەم دەکات و پلەی ترشێتی زیاد دەکات.

بەهای پلەی ترشێتی نموونەی ئاوی هەموو بیرەکان بە گشتی (6.5-8.0) ە، ڕادەی گونجاوی پلەی ترشێتی ئاو هەروەك ڕێکخراوی لەشساخی جیهانی (WHO) دایناوە مەرجە (7,0-8,0) بێت. هەروەك لە تاقیگەدا بۆمان دەرکەوتوە نزمترین بەهای پلەی ترشێتی یەکسانە بە (4,38)و بەرزترین بەهایش (10,5) ە، بە گشتی نزیکەی (1440) نموونە لە ئاستی گونجاودا بوو بە ڕێژەی (89,37 ٪) ی هەموو بیرەکان و، تەنها (149) نموونەی ئاوی بیر پلەی ترشێتی لە ئاستی گونجاودا نەبووە، بە ڕێژەی (34,10٪) ی هەموو بیرەکان.

دوو: گەیاندنی کارەبا (Electrical conductivity):

بریتی یە لە توانای گەیاندنی کارەبایی (1 سم 3) (1 ml) ئاو لە 25 پلەی سەدیدا، بە یەکەی (مایکرۆمۆز / سم) (مایکرۆسیمنس / سم) دەپێورێت، گەیاندنی کارەبایی پشت دەبەستێت بە پلەی گەرمی ئاو، هەروەها بە زیادبوونی پەیتی خوێی تواوە لە ئاودا توانای گەیاندنی کارەبا زیاد دەکات بەگشتی تێکرای توانای گەیاندنی کارەبای نموونەی ئاوی بیر لە پارێزگای سلێمانی (521,52Mm/cm) ەوە، بەرزترین بەهای گەیاندنی کارەبا (8340 Mm/cm) ە، نزمترین بەهاشی (94 Mm/cm) ە.

بە زانینی بەهای (E.C) دەکرێت بڕی مادەی تواوەی ناو ئاو بزانرێت و، دواتر هەڵبسەنگێنرێت، هەروەها بۆ چاودێریکردنی بیرەکان بە سوودە تا بزانرێت سەرچاوەی ئاوەکە تا چەند بە ئاو پڕ دەبێتەوە (تغژیە)، سوودێکی دیکەی ئەم پارامیتەرە بۆ زانینی پلەی بە کانزایی بوونی ئاوە (تمعدن / Mineralization) کە بریتیە لە گۆڕینی توخمەکان لەباری ئەندامییەوە بۆ نا ئەندامی بەهۆی مایکرۆبەوە، هەروەك لەم خشتەیە دیارە:

ز	EC (Mm/cm)	بە کانزا بوون (Mineralization)
1	کەمتر لە 100	توانای بەکانزابوونی زۆر لاوازە (Very Weakly)
2	100-200	توانای بەکانزابوونی لاوازە (Weakly)
3	200-400	توانای بە کانزابوونی کەمە (Slightly)
4	400-600	توانای بە کانزابوونی مامناوەندییە (Moderately)
5	600-1000	توانای بە کانزا بوونی بەرزە (Highly)
6	زیاتر لە هەزار	توانای بەکانزا بوونی زۆر بەرزە (Excessively)

بە پێی ئەم خشتەیە پێنج نموونەی ئاوی بیری پشکنراو لە تاقیگەدا لە جۆری یەکەمە واتە توانای بەکانزایی بوونی زۆر لاوازە بە ڕێژەی (0,347 ٪)، (18) نموونەیش لە جۆری دووەمە واتە توانای بە کانزایی بوونی لاوازە بە ڕێژەی (1,25 ٪) ەوە، (441) نموونەیش لە جۆری سێهەمە واتە توانای بە کانزایی بوونی کەمەو بە ڕێژەی (30,625٪) و(617)نموونەیش لە جۆری چوارەمە واتە توانای بەکانزایی بوونی مامناوەندییە بە ڕێژەی (847,42٪)و (308)

نمونەیش لە جۆری پێنجەمە واتە توانای بەکانزایی بوونی بەرزەو بەرێژەی (21,388 ٪) ەو، (46) نمونەیشی لە جۆری شەشەمە واتە توانای بەکانزایی بوونی زۆر بەرزەو بە رێژەی (3,194 ٪) ە.

سێ: ماددەی رەقی تواوەی تەواوەتی (Total Dissolved Solid):

هەموو ئەو ماددە رەقە تواوانە دەگرێتەوە کە لە ئاودا تواونەتەوە (ئایۆنیو نائایۆنی)، بەڵام ماددەی نەتواوەی ناو ئاوو ملو گازی تواوە ناگرێتەوە، کاتێك ئاو دەبێتە هەڵم بەشێوەیەکی رەق دەمێنێتەوە، هەروەها خوێی تواوەی ئاو بە شۆری (Salinity) یش ناودەبرێت، بە پێی ئەم پارامیتەرە پۆلینی جۆری ئاو (Water Quality) لە لایەن سێ زاناوە (گۆریل، ئەلتۆڤسکی، دریڤیر) ەوە کراوە، هەروەك لەم خشتەیەدا دیارە:

ژ	جۆری ئاو	گۆریل(ملگرام/لیتر)	ئالتۆفسکی (ملگرام / لیتر)	دریڤیر (ملگرام / لیتر)
1	ئاوی سازطار (Fresh Water)	0-1000	0-1000	لە 1000 کەمتر
2	ئاوی کەمتر شۆر (Slightly Brackish Water)	-	1000-3000	-
3	ئاوی شۆر (Brackish Water)	1000-10000	1000-10000	1000-20000
4	ئاوی سوێر (Salty Water)	10000-100000	10000-100000	-
5	خوێیاو (Saline Water)	-	-	35000
6	ئاوی دەریا (تلوخوی) (Brine Water)	لە 100000کەمتر	لە 100000 کەمتر	-

پاش ئەوەی ئەنجامەکانی پشکنینی خوێی تواوەی تەواوەتی بۆمان دەرکەوت کە (1434) نموونەی ئاو لە جۆری یەکەمە واتە سازگارە بە رێژەی (99,58 ٪)و بەهای (TDS) یان لە (1000ppm) کەمترەو، تەنها (7) نمونەیشی بەهای (TDS) یان لە (1000ppm) بەرزترە، واتە کەمێك شۆرنو بەرێژەی (0,48 ٪) نو لە جۆری دووەم بەپێی پۆلین کردنی ئەلتۆڤسکی.

چوار: ماددەی رەقی گیرساوەی ناو ئاو (Total Suspended Solid):

هەموو ئەو ماددانە دەگرێتەوە لەئاودا گیرساونەتەوەو نەتوانەتەوەو نەنیشتون وەك تەنۆلکەی قورو لیتەو قەوزەو خانەی بەکتریاو ماددەی ئەندامی شیبووەوە و. ..هۆکارەکانی کەشو هەواو ئاو ماڵك(جرف المیاه) هۆکاری سەرەکی هەبوونی ئەم ماددانەن لە ئاودا،هەروەها ئاوەرۆی ماڵانو کارگەکان سەرچاوەی پیسبونی ئاوی سروشتینو دەبنە مایەی زیادبوونی پەیتی ئەم ماددە نەتواوانە لە ئاودا، زیانی ئەم ماددانە لەوەدایە کە ئاو بەکەڵکی پێویستی ناوماڵو پیشەسازی نایەت، بەرزبوونەوەی بەهای ئەم پارامیتەرە دەبێتە مایەی گیرانو پەکخستنی هەڵێنجانی ئاوی بیر، بەگشتی بەهای (TSS) ی ئاوی بیرەکان زۆر نزمەو بە زۆری یەکسانن بە سفر، گەر بیر تازە لێدرابێت تا چەند رۆژ دەشێت لێل بێتو پاشتر روون بێتەوە.

پێنج: ناسازی تەواوەتی (Total Hardness):

ناسازی ئاو بریتیە لە پەیتی ئەو ئایۆنانە کە لەگەڵ سابوندا کارلێك ناکەن تا هەر ماددەیەکی نەتواوەی تێدا بنیشێت، وەك ئایۆنەکانی گۆگردات ($SO_4^{=}$)و کاربۆنات (CO_3^{-}). هەر وەك لەم خشتەیە دیارە.

ژ	پۆلین کردنی ئاو بە پێی ناسازی	بەهای ناسازی (L/ mg caco۳)
1	ئاوی سازگار	7-75
2	ئاوی نیمچە سازگار	75-150
3	ئاوی ناساز	150-300
4	ئاوی ئەوپەری ناساز	گەورەتر لە 300

بە پێی ئەم پۆلێن کردنە (46) نموونەی ئاوەکە سازگارەبە رێژەی (19,3٪)، (76) نمونەیشی نیمچە سازگارن بە رێژەی (27,5٪) و، (842) نمونەیشی ناسازن بە رێژەی (47,58٪) و، هەروەها (742) نمونەیشی ئەوپەری ناسازن بە رێژەی (53,51٪).

بەڵام بە پێی ئەو پێوەرەی رێکخراوی (WHO) بۆ ئاوی خواردنەوەی داناوە کە دەشێت بەهای ناسازی ئاو تا (500ملیگرام/لیتر) بێت بۆ خواردنەوە دەشێت ئەوا (1300) نمونەی بە رێژەی (1300٪) بۆ خواردنەوە شیاون

وەتەنها (76) نمونە بە ڕێژەی (4,64٪) بەهاکەیان لەو ئاستە بەرزترە کە ڕێکخراوی (WHO) دایناوە بۆ خواردنەوە ناشێن، هەروەها (70) نمونەیشی بە ڕێژەی (4,85٪) بەهای ناسازییان لە (100ملیگرام / لیتر) نزمترە.

شەش: ئایۆنی کلۆراید (Chloride):

سەرچاوەی سەرەکی ئایۆنی کلۆراید بریتیە لە بەردی وەك هالایتو سەلفایتو ئاوی کونی دەریاو بەردی ئاگرینی وەك ئەپاتایت و.. هەروەها سەرچاوەیەکی دیکەی کلۆراید لە ئاوی بیری پیس نەبوودا باراناو (Runoff)و پاشەڕۆی ئەندامی پەینی پۆتاسیۆم (Potassium Fertilizer)و ئالفی ئاژەڵو پاشەڕۆی پیشەسازیو ئاودێری و...سەرچاوەی دیکەی ئەم توخمەن، هەروەها خاوێن کردنەوەی ئاو بە کلۆر دەشێت ببێتە مایەی زیادبوونی ئەم توخمە لە ئاوی ژێر زەویدا. نزمترین بەهای ئایۆنی کلۆراید لە ئاوی بیرەکاندا (ppm 1,1) و بەرزترین بەهاشی (ppm 1797) و، نزیکەی (1378) نمونەیان لە رادەی گونجاودایە بەرێژەی (95,69٪) و، (58) نمونەیش بەهای کلۆراید تیایاندا لە رادەی گونجاو زیاترەو بە ڕێژەی (4,027 ٪)، بە پێی پێوەری ڕێکخراوی (WHO) بۆ خواردنەوە ناشێت.

حەوت: ئایۆنی نایترەیت (Nitrate):

نایترەیت یەکێك لە ئایۆتەکانی سوڕی نایترۆجینە لە سروشتداو دوا بەرهەمی کرداری شیبوونەوەی هەوایی ماددە نایترۆجینیەکانەو هەموو خوێیەکی نایترەیت بە ئاسانی لەئاودا دەتوێنەوە، ئاوەڕۆ (Septic System) و، ئۆکساندنی نایترۆجینی ئەندامی لە گلو پاشەڕۆی پیشەسازیو گازی دوانۆکسیدی نایترۆجین (NO2)و ناو هەوا لە دوکەڵی سەیارەو پەینی کیمیایی سەرچاوەی نایترەیتنو هەروەها ئەو نایترەیتەی بەشێوەیەکی سروشتی لە خاکدا هەیە، سەرچاوەی نایترەیت بریتیە لە پاشەڕۆی مرۆڤو ئاژەڵو ئاوەڕۆی ماڵان و، نایترەیت لە بیرە دەستی یەکاندا زیاترە لەچاو بیرە قوڵەکاندا لەبەر ئەم هۆیانە:

1. بیرە دەستیەکان ناوەندێکی ئۆکسێنەرە بە جۆری بەکتریای (Nitrobacter &Nitrosomonas)و ماددە ئەندامی یەکان دەئۆکسێن بۆ ئەمۆنیاو دواتر بۆ نایترەیتو نایترایت (Nitrite)، ئەمەیش بە کرداری نایتراندن (Nitrification) ناسراوە، بەمجۆرە پەیتی نایترەیت روو لەزیادبوون دەبێت، بەڵام لە بیرە قوڵەکاندا کە ناوەندێکی لێکەرەوە (Reduction) یە کرداری پەرچە نایتراندن (Denitrification) بەهۆی بەکتریای (Denitrifyinfg bacteria) ەوە ڕوودەدات، بەمجۆرە پەیتی نایترەیت کەم دەکات.

2. نایترەیت ئەو ماوەیەی نابێت بگاتە قوڵایی بیرەکان:

بەپێی پێوەری ڕێکخراوی (WHO) بەرزترین ئاستی گونجاوی پەیتی ئەم ئاوێتەیە (50ppm) ەوە لە هەندێك وڵاتیشدا بە (35 ppm) دانراوە لەوە بەرزتر زیان بە لەش ساخی مرۆڤ دەگەیەنێت، لەوانەیە:

أ- ئەگەری بەشداربوونی نایترەیت لە پێکهێنانی نایترۆسی ئەمین (Nitriosamine) کە دەبێتە مایەی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە (Carcinogenic)، بە جۆری بەکتریای ناودەمو ریخۆڵەکان نایترەیت بۆ نایترایتو نایتراتی سۆدیۆم (NaNO2)و لە ماددە خۆراکی یەکاندا دەردەکەوێتو لەگەڵ ئەمینەکاندا نایترۆئەمین (Nitriosamine) پێکدێت.

ب–دەبێتە مایەی توشبون بە نەخۆشی مێتهیمۆگلۆبینیمیا (Methaemoglobinemia) یان شینبوونەوەی منداڵی ساوا یا ساوای شین هەڵگەڕاو (Blue Baby) ئەمیش زیاتر لە منداڵی ساوای شیرەخۆردا دەردەکەوێت، بەجۆرێك نایترەیت دەکەوێتە ئۆکساندنی ئایۆنی ئاسنۆز(Fe+2) ی هیمۆگلۆبین بۆ ئایۆنی ئاسنیك (Fe+3) هیمۆگلۆبین بۆ میتهیمۆگلۆبین دەئۆکسێت بەمجۆرە خڕۆکە سورەکان تونای گواستنەوەی گازی ئۆکسجینیان نامێنێت، چونکە هیمۆگلۆبین بۆ مێتهێمۆگلۆبین (Methaemoglobine) گۆڕاوە. نیشانەیەکی ئەم حاڵەتە پەڵە پەڵەی شین بە دەمو چاویەو هەروەها هەناسە سواریو سکچونو هێڵنجدانو منداڵ هەست بە خەواڵوویی دەکاتو لیك بە دەمیدا دێتە خوارەوەو گەر لێی پیس بکات پێدەچێت ڕووبەڕووی مردن ببێتەوە.

نزمترین بەهای پەیتی نایترەیت لەناو ئاوی بیرەکاندا یەکسانە بە سفرو بەرزترین بەهایشی یەکسانە بە (186ppm)، کە کۆی (1441) نموونەی پشکنراو (942) نموونە بەهای ئەم ئایۆنە لەخوار (50ppm) ەوەیەو، واتە بە ڕێژەی (65,37 ٪) بۆ خواردنەوە شیاوە، نزیکەی (495) نمونەیشی بەرێژەی (34,35 ٪) بۆ خواردنەوە نەشیاو بووە.

هەشت: تفتێتی (Alkalinity):

دەربڕی پەیتی ئایۆنەکانی کاربۆناتو بیکاربۆناتو هایدرۆکسیدەکە لە ئاودا تواونەتەوە، بە پێی پێوەری ڕێکخراوی (WHO) مەرجە تفتێتی ئاو لە (200ppm)

تێپەڕ نەبێت، بە پێی ئەو ئەنجامانەی لە پشکنینی ئاوی بیری هاولاتیانەوە دەستمان کەوتووە نزمترین بەهای تفتێتی (18 ppm) ەو، بەرزترین بەهاشی (1178 ppm) ەو، (782) نموونە لە ئاستی گونجاودابوون بە ڕێژەی (٪45,97) و، (878) نمونەیش لە ئاستی بەرزدابوون بە ڕێژەی (٪51,61) بۆ خواردنەوە نەشیاو بوون، شایەنی باسە زۆر جار تفتێتی ئاوی بیر لە (200ppm) بەرزتر بووە لەبەر کێشەی کەمی ئاوو نەبوونی هیچ سەرچاوەیەکی دیکەی ئاوی خواردنەوە بە ناچاری لای خۆمانەوە، بەهای تفتێتی ئاوی خواردنەوەمان تا (300ppm) داناوە، بە تایبەتی لە گەڕەکە تازەکاندا کە تۆڕی ئاوی خواردنەوەیان بۆ ڕانەکێشراوەو ئەو گەڕەکانەی کە کێشەی کەمی ئاویان هەیە.

ئەمیش بەلەبەر چاو گرتنی ئەو خاڵەی کە ڕێکخراوی (WHO) ئەو لیستەی بۆ سەرتاسەری جیهان داناوە.

سەرنج:

زۆر جار هاولاتی لە ئەنجامی پشکنینی ئاوی بیرەکەی ئاگادار دەکرێتەوە کە بۆ خواردنەوە نەشیاوە، بەلام لەبەر ناچاریو دەستنەکەوتنی هیچ سەرچاوەیەکی دیکەی ئاوی خواردنەوەو هەندێك جاریش بەهۆی ناهۆشیاری یەوە گوێ بە ڕێنوێنی ئێمە نادەنو هەر لێی دەخۆنەوە.

دوا ئەنجام:

دواتر لە ئەنجامی پشکنینی نمونەیی ئاوی بیرەکانەوە گەیشتینە ئەو ئەنجامەی کە نزیکەی (779) نموونە بۆ خواردنەوە شیاون بە ڕێژەی (٪54,09)و (664) نمونەیش بۆ خواردنەوە نەشیاون بە ڕێژەی (٪46,079).

پێشنیار:

1. هەوڵ دان بۆ دانانی لیستی پێوانەیی ئاوی خواردنەوە (Standard) بۆ سەرچاوەکانی ئاوی خواردنەوەی لە هەرێمی کوردستاندا، ئەمەیش بە هاوئاهەنگی تاقیگەکانی ئاوی خواردنەوەی شارەکانی هەرێمو زانکۆکانی کوردستان، تا بتوانین لە تاقیگەکانی ئاودا پەیرەوی لێ بکەین چونکە تا ئێستا پێرەوی لە پێوەرەکەی (WHO) دەکرێت، ئەوەلە عێراقیشدا گومانی تێدا نییە ئاوی هەرێمی کوردستان لەچاو ناوەراستو باشووری عێراق زۆر جیاوازی هەیە.

2. گەشەدانو فراوانکردنی تاقیگەکانی ئاو لە ڕووی ئامێرو تەکنیکی نوێو کارمەندی کیمیایی و...بەرزکردنەوەی ئاستی زانیاری کارمەندانی تاقیگە، بە کردنەوەی خوولی زانستی پێویست لە دەرەوەو ناوەوەی هەرێمی کوردستان، چونکە وەك پێویست لە زانکۆکانی هەرێمدا پێشتر گرنگی بە ئاو نەدراوە، تا بتوانرێت پێش وەخت لەهەر گۆڕانکاری یەکی کتو پڕ دا چارەسەری پێویست بکرێت، وەك لە ڕووداوەکەی دەریاچەی دوکان لە بەهار(مارتو نیسان) ی ساڵی (2004) ڕووی دا.

3. سەرژمێریکردنی هەموو ئەو بیرانەی لەناو شارو دەرەوەی شاری سلێمانی لێدراون بخرێنە بەرنامەی پشکنینی ساڵانەو، بە سامانێکی گشتی دابنرێت نەك تایبەتی، بە مەبەستی خاوێنکردنەوەو پاکژکردنەوەیانو کلۆریان بەسەردا دەبەش بکرێت، دواتر وەرگرتنی (رسومات) لەبری پشکنینی هەر نمونەیەکی ئاو بە تایبەتی ئاو بۆڕێکخراوەکانو کۆمپانیاکان دەپشکنرێت.

4. هەندێك هاولاتی لەو گەڕەکانەی کە کێشەی کەمی ئاویان هەیە بیریان لێداوەو ئاوەکەی دەفرۆشن و، ئەمەیش خراپ سوود وەرگرتنە لە سامانی گشتی، هەروەها هەندێك کەس کەوتونەتە دانانی کارگەی ئاوی کانزاییو سوود لەو سامانە نەتەوەییە دەبینن مەرجەئەویش بەپێی یاسا جێبەجێ بکرێت.

سەرچاوە:

1- Guidelines for drinking –Water quality ,Second Edition ,Volume2,World 1 Health Organization ,Geneva.

2- دراسة كيمیائیة بیئیة للمیاه الجوفیة فی المدینة السلیمانیة والضواحیها. اطرؤحة ماجستیر مقدمة الى كلیة العلوم – جامعة بغداد، كجزء متطلبات نیل شهادة ماجستیر فی علم الارض من قبل دیاری محمد امین المنمنی، 2002

3- ئاوی خواردنەوەو نەخۆشی شین بوونەوەی منداڵی ساوا (Blue Baby Syndrome)، نوسینی هیوا ساڵح ئەحمەد، گۆڤاری زانستی سەردەم، ژمارە (24) ی تەمموزی ساڵی (2005).

4- ئاو گەوهەری ژیانە، نوسینی هیوا ساڵح ئەحمەد، گۆڤاری زانستی سەردەم، ژمارە (19) ی شوباتی ساڵی (2004).

5- چەند بابەتی دیکە کە لە ئینتەرنێتەوە وەرگیراون.

بونەوەرێکی نوێ دۆزرایەوە

لەئەشکەوتێکدا لەدوورگەی فلورویسی ئەندونیسی زاناکان لەساڵی 2003 دا پاشماوەی بەبەردبووی مرۆڤێکی کۆنیان دۆزییەوە کەلەپێش هەشت هەزار ساڵەوە لەسەر زەوی ژیابوو.

باڵای ئەو مرۆڤە لەسێ پێ (نزیکەی یەك مەتر) تێپەڕی نەکردووەو زاناکان بۆیان دەرکەوت لەتوخمی مێ بووەو منداڵ نەبووە بەڵکو مرۆڤێکی پێگەیشتوو بووەو ئەوەشیان راگەیاند کە دەماخی ئەم بونەوەرە لە نێو سولالەکانی مرۆڤدا دەگمەنە، هەروەها وەسفی هەریەك لە ددانو حەوزو باسكو قۆڵەکانیان کردووە، ئاماژەکان روونی دەکەنەوە ئەم بونەوەرە توانای ئەنجامدانی هەندێك رەفتاری ئاڵۆزی هەبووە وەك دروستکردنی هەندێك ئامرازی تایبەتی بۆ راوکردنو ئیشو کاری دیکە ئەمەش بەهۆی ئەو شتانەوە ئاشکرابوو کەلەئەشکەوتەکەدا لەتەنیشت ئێسکەکانیەوە بوو.

هەر لەو کاتەوە کەپاشماوەی ئەم بونەوەرە مێیە دۆزرایەوە لێدوان لە نێوان زاناکاندا سەبارەت بە ناسنامەی ئەم بونەوەرە گەرم بوو:

تۆبڵێی سەر بە جۆرێکی نوێ بێت لەدرەختی خێزانی مرۆڤ؟ یان تەنیا مرۆڤێکی ئاساییە، بەڵام سەری زۆر بچوکە؟ دەماخی ئەم بونەوەرە بچوکە نزیکەی سێیەکی دەماخی مرۆڤی ئاسایی دەبێت. زاناکان ئەم بونەوەرەیان بەتوخمێکی نوێ داناو (هۆمۆفلوریسنسیس Homo Floresiensis)، بەڵام نازناوی (هۆبید) یان لێ ناو وایان دانا لە مرۆڤی باڵا رێکەوە (هۆمۆئریکتۆس Homo erectus) پەیدابووە کەبەباپیری مرۆڤی ئێستا دادەنرێتو لە پێش 1.8 ملیۆن ساڵەوە ژیاوە. زاناکان بە مرۆڤی نوێ دەڵێن: هۆمۆسابیناس Homo sapiens) واتە مرۆڤی ژیر.

ئەوانەی لەگەڵ ئەم بۆچوونەدا نینو رەخنە دەگرن لەو گریمانەیەی کەپێی وایە ئەم پاشماوەیە پاشماوەی بونەوەرێکی جیاواز لە مرۆڤ بێت پێیان وایە ئەو پاشماوەیە هەر پاشماوەی مرۆڤە بەڵام توشی نەخۆشیەکی تایبەتی بووە کە بە microcephalia دەناسرێت واتە سەربچوكو ئەو کەسەی توشی دەبێت قەبارەی کەللە سەری دەپوکێتەوەو باڵای بچوك دەبێتو بەپلەی جیاواز توشی تێکچوونی ئەقڵی دەبێت، بەڵام ئەنجامی نوێترین لێکۆڵینەوە جەخت لەو گریمانانەیە دەکات کە ئەو پاشماوەیە بۆ جۆرێکی نوێ لەبوونەوەر دەگەرێتەوەو پاشماوەی مرۆڤێکی توشبوونییە بە نەخۆشی مایکرۆ سیفالیا.

تیمێك لە زانایان بەسەرپەرشتی ژنە پرۆفیسۆر دیك فولك مامۆستای زانستی دەمار لەبەشی بایۆلۆژی زانکۆی ویلایەتی فلۆریدا لێکۆڵینەوەیەکیان ئەنجامدا، نمونەی کۆمپیتەری سێ دووری دووگروپیان لە مرۆڤ لەگەڵ یەکدا بەراورد کرد،

گروپی یەکەم کە دەماخی دە مرۆڤی هاوچەرخی تەندروست باش بوون، گروپی دووەم دەماخی دە مرۆڤی هاوچەرخی توشوبو بوو بەنەخۆشی مایکرۆسیفالیا.

فولك دەڵێت: ئایا بەدەر لە قەبارەی دەماخ هیچ شتێکی دیکەهەیە ئەم دووگروپە لەیەك جیابکاتەوە؟ زاناکان بۆیان دەرکەوت وەڵام «بەڵێ» یە، چونکە توانیان دووریژە لە پێوانەی کاسەی سەر دیاری بکەن، کەدەکرێت بۆ جیاکردنەوەی مرۆڤی ئاسایی لەهاوتاکانیان توشبووان بە مایکرۆسیفالیا، بەکاربهێنرێن.

هەروەها فولك لە درێژەی قسەکانیدا وتی: لەو مرۆڤانەدا کە تووشی ئەم نەخۆشیە بوون مێشکۆلە بۆ دەرەوە زیاتر دەرکەتوو دەبێت وەك لە مرۆڤی ئاسایی. هەروەها زاناکان توانیان ریژەیەکی دیکە ئاشکرا بکەن بۆ جیارکردنەوەی نێوان ئەم دووگروپە، ئاستی پانتایی دوو (ناوچەوانە پل) یان لەهەریەك لەو دوو گروپەدا دیاریکردو پاشان تیمەکەی فولك ئەم ریژانەیان لەسەر نموونەی کۆمپیوتەری سێ دووری کاسەسەری هۆبیت، جێبەجێ کرد. زاناکان بۆیان دەرکەوت خەسڵەتەکانی هۆبیت لەکاسەی سەری مرۆڤی ئاساییەوە نزیکترە وەك لەکاسەی سەری مرۆڤی توشبوو بەنەخۆشی مایکرۆ سیفالیا.

بۆئەوەی زیاتر لەو ئەنجامانە دڵنیا بین زاناکان کاسە سەری مرۆڤێکی کورتە باڵا کە درێژییەکەی وەکو هۆبیتە واتە نزیکەی مەترێك، شیکردەوە بۆیان دەرکەوت کاسەی سەری ئەو مرۆڤە کورتە باڵایە کەتەندروستی باش بووەو نەخۆشی مایکرۆسیفالیا نەبووبوو بەتەواوەتی وەك کاسەی سەری مرۆڤی ئاسایی وایە. بەڵام ئەم دۆزینەوە نوێیە لەرەخنە بەدوور نەبوو، چونکە کاتێك ئەو گریمانەیە ئەوەی بەدوورگرت کە هۆبیت توشی مایکرۆسیفیلیا بووبێت، بەڵام نەیتوانی ئەوە بەدوور بگرێت کە (هۆموسابینس) یش نییە بەڵگەش لەسەر ئەمە فولك ئەوەی روونکردەوە کە خەسڵەتەکانی دەماخی هۆبیت بەتەواوەتی جیاوازە لەهۆموسابینسو جۆرەکانی لێکچووی مرۆڤ Hominids.

فۆلك دەڵێت: دەماخی ئەم بونەوەرە بچوکە چوار خەسڵەتی هەیە بەچاوی ئاسایی دەبینرێت، دەماخێکی پەرەسەندووەو لەپێشەوەو پاشان ناوەراستو تاکۆتایی دەماخ دابەش دەبێت، بەمەش لەدەماخی مرۆڤ ناچێتو لەدەماخی هیچ بونەوەرێکی دیکەش ناچێت.

رۆژگار پەرچڤەی کردووە لە:
پاشکۆی زانستی گۆڤاری (العربی)
ژمارە 23، نیسانی 2007

منداڵی بزێو

پەرچڤەی: گەلاوێژ حسێن رەشید

لیسا دایکی کوڕێك بوو کەزۆرهاروهاج بوو هەتا پێش ئەوەی تەمەنی باخچەشی دەست پێبکات، وەکو گێژەڵوکە بە ناوماڵدا دەهاتو دەچوو بەسەر دارو دیواردا سەر دەکەوت جێگای بەخۆی نەدەگرتو هیچ جۆرە یارییەك نەبوو تەنانەت بۆ چەند دەقیقەیەك دابینی بکات هەروەکو تیر هەندێجار بە خێرایی دەردەچوو بۆ ناو بازارەکان یان بۆ سەر جادە بێ ئەوەی گوێ بداتە مەترسیەکانی دەوروپشتی دایکی زۆر گرنگی بەم دۆخەی نەدەدا، چونکە دەیووت:

منداڵەکەم کوڕەو کوڕیش هەروا دەبێت کە گەورە بوو خۆی چاك دەبێت بەڵام ئێستا تەمەنی (8) ساڵەو هیچ گۆڕانکاریەك لە هەڵس و کەوتی منداڵەکەدا رووی نەداوەو ناتوانێت دایبنێت کە وانەو ئەرکی قوتابخانە جێ بەجێ بکاتو لە ماڵەوەش ناتوانێت هیچ ئەرکێکی پێ راسپێرێت.

وای لێهات مامۆستاکە ئەم حاڵەتەی زۆر جار لا دوبارە بووەوە ئاگاداری دایكو باوکی کرد ئیتر دایكو باوك نەیان توانی ئەم دۆخەی پشت گوێ بخەنو دایکی بڕیاریدا کە منداڵەکەی بۆ لای دکتۆر ببات و دوای کۆمەڵێك پشکنین دکتۆرەکە بڕیاری دا کە منداڵەکە نەخۆشی ADHD (Attention deficit Hyperactivity disorder) هەیەو واتە تێکچوونەکانی لاوازیو بە ئاگاییو بزێوی.

ئەم نەخۆشیە کاردەکاتە سەر منداڵانی پێش تەمەنی باخچەی ساوایانو بە زۆری لە ٪8 - ٪10 لەم تەمەنەدا توش دەبن و هەروەها کوڕان سێ جار زیاتر لە کچان تووشی ئەم نەخۆشیە دەبنو هەتا ئێستا نەزانراوە هۆکەی چی یەو ئەو منداڵانە کە (ADHD) هەیەو بە بێ ئەوەی بیربکەنەوە زۆر هەڵسوکەوتیان نا ئاسایی یەو کێشەی خۆراگرتنو گوێ گرتن لە ئامۆژگاریو وردبونەوەیان هەیە. منداڵ خۆی زۆر کات حەز دەکات شت بزانێتو سەرکێشی، بەڵام منداڵی (ADHD) بەشێوەیەکی زیاتر.

تەنها ئومێدێك کە بۆ ئەم منداڵانە هەیە ئەوە دەتوانرێت بەشێوەیەکی زانستی بەسەر نیشانەکانیدا زاڵ ببێت:

نیشانەکانی What are the Symptoms ؟

ADHD لە سەرەتاوە ناسرابوو بە (ADD) بەڵام لە ساڵی (1994) ناویان گۆڕیو کردیان بە ADHDو بەسەر چەند قۆناغێکدا دابەش کرا کە هەر قۆناغێك هەڵسو کەوتی تایبەتی خۆی هەیە.

1- an inattentive type:

❖ فەرامۆشکردنی ئەم جۆرە توانای ئامۆژگاری وەرگرتنی نییەو توانای تەواوکردنی قوتابخانەو چالاکیەکانی دیکەی نییە.

❖ توانای هەڵگرتنی ئامۆژگاری لە مێشکدا نییەو ویان ئەنجامدانی چالاکی ئاسایی.

❖ کێشەی گوێ گرتن یان هەیە.

❖ کێشەی ئەنجام دانی ئامۆژگاری مامۆستاو ئەنجامدانی پێداویستی یەکانی رۆژانە.

❖ کێشەی رێکخستنیان هەیە (Organization) وەکو دانانی شتو مەك لە جێ ی خۆیدا.

❖ئەوئامۆژگاریانەیان وئەو ئەرکانەی پێویستی بە بەکارهێنانی مێشك هەیە فەرامۆشی دەکەن.

❖ شت ون دەکەن یاریەکانی خۆیان و کلیل کە نەیاندەزانی بچنەوەسەر شوێنەکەیی.

❖ زۆر خەریکی روخاندن و شکاندن و تێکدانی شتو مەك دەبن.

❖ چالاکیەکانی رۆژانەیان بیر دەچێتەوە.

2.زۆر هارو هاجوسەرەرۆهەڵەشەن و ئەم سیفەتانەی خوارەوەیان هەیە:

❖ نا ئارامو تورەن و بە هەموو شتێك وەرس دەبن.

❖ هیچ ناتوانن لەجێیەك خۆیان بگرن.

❖ زیاد لە پێویست هەڵبەز و دابەز دەکەن.

❖ ناتوانن بەبێ دەنگ یاری بکەن.

❖ بەردەوام سەرقاڵن و راکەراکەیانە بەم لاو ئەو لادا.

❖ زۆر قسە دەکەن بە بەردەوامی.

❖ ورێنە دەکەن و قسە دەکەن وەڵام دەدەنەوە بێ ئەوەی لە پرسیارەکەگەیشتبن.

❖ کێشەی خۆراگیان هەیە لەکاتی چاوەروان کردندا تا سەرەی خۆیان دێت لە رێزدا.

❖ کێشەی قسە برین بە خەڵك و خۆ هەڵقورتاندنیان لە قسەدا، هەیە.

3. جۆری سێیەم تێکەل بوونی جۆری یەکەم و جۆری دووهەم و ئەم جۆرەیان زۆر هەیەو زیاد بەرچاو دەکەوێت.

هەرچەندە بەخێوکردنی ئەم جۆرە منداڵانە زیرەکی و زانینی دەوێت و لە هەمان کاتدا فێری زۆر شتیان دەکەن و دەبێت ئەوەش لەیاد نەکەین کە ئەم منداڵانە خراپ نین، بەڵام

ئەم نەخۆشیە وایان لێدەکات ناتوانن کۆنترۆڵی خۆیان بکەن بەبێ داوو دەرمان یان چارەسەری سروشتی.

ئەم نەخۆشیە چۆن دەست نیشان دەکرێت؟

لە زۆر حاڵەتی ئەم نەخۆشیەدا پزیشکی ئاسایی چارەسەری منداڵەکەی کردووە، چونکە هیچ پشکنینێك نەیتوانیوە ئەم نەخۆشیە دەست نیشان بکات لەبەر ئەوەی دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکە کۆمەڵێك پشکنینی هەیەو کە دەبێت بۆ نەخۆش ئەنجامبدرێت بەتایبەتی کاتێك دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکە گومانی تیادا دەبێت، بۆیە باشترە هەندێك پشکنینی دیکەی بۆ ئەنجام بدرێت مێشك و خەمۆکی و نەبوونی توانای فێربوون، بۆ ئەوەی بتوانین بڵێین ئەم منداڵە (ADHD) ی هەیەو دەبێت ئەم نیشانانەی خوارەوەی تێدا هەبێت:

❖ منداڵەکە دەبێت هەڵسوکەوتی جۆرێك بێت لەو سێ جۆرەی کە لە سەرەوە باسمان کرد لەپێش تەمەنی حەوت ساڵی.

❖ ئەم هەڵسوکەوتانە دەبێت زۆر جیاوازتر بن خراپتر بن لە هەڵسوکەوتی منداڵی هەمان تەمەن.

❖ ئەم هەڵسوکەوتانە دەبێت زیاد لە شەش مانگ بەردەوام بن بە لایەنی کەمەوە.

❖ هەڵسوکەوتی ئەم منداڵانە دەبێت کاریگەری کردبێتە سەر دەورو پشتەکەی بە خراپ وەکو لە قوتابخانە لە ماڵەوە لە دەرو دراوسێ لەناو هاورێکانی دا کە ئیتر نەتوانن فەرامۆشی بکەن.

ئەم هەڵسوکەوتانەی منداڵەکە نابێت ببەسترێت یان پەیوەست بکرێن بە گیرو گرفتی دیکەی کە لەناو ماڵدا هەیە وەك جیا بوونەوەی دایك و باوك قوتابخانە گۆڕین یان گواستنەوە لە گەرەکێکەوە بۆ گەرەکێکی دیکە یان کارەساتێك لەپڕ روودەدات وەکو رووداوی ئۆتۆمبیل یان مردنی لەپڕی یەکێك لەناو خێزانەکەدا، چونکە زۆر منداڵ کە هەندێك شت لە ماڵەکەدا روودەدات سروشت هەڵس و کەوتی دەگۆڕێت، چونکە ئەگەر بەو گیرو گرفتانەوە بەند بن، ئەوا پزیشکەکان ناتوانن دەست نیشانی نەخۆشیەکە بکەن.

چارەسەرکردن بەم شێوەیە دەست پێدەکات بەیەکەم جار پشکنینێکی گشتی بۆ منداڵەکە دەکەن و هەروەها پشکنینی چاوو لووت و دەم و گوێ، چونکە زۆر نەخۆشی دیکەی وەك خەمۆکی منداڵ نیگەران و خەمباریەکەی وەك (ADHD) وایە لەبەر ئەوە زۆر جار پزیشك داوا دەکات فۆرمی زانیاری پڕبکرێتەوە بۆ دەستکەوتنی زانیاری زیاتر لەسەر منداڵەکەت و خێزانەکەت بۆ ئەوەی لە مێژووی خێزانەکەش بزانن و پرسیار لەسەر هەڵسوکەوتی منداڵەکەت لێ دەپرسن لە دەرەوەو ماڵەوە لەناو کۆمەڵگەدا،و زۆر پێویستە بۆ دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکە تەنها زانیاری راست بە پزیشکەکان بوترێت لە هەموو بارێکەوە دەپرسن بە تایبەتی سەبارەت بە توانایی و بێ توانایی منداڵەکە پێویستە پزیشك ئاگادار بکرێت.

چی دەبێت بەهۆی توشبوونی (ADHD):

توشبوونی ئەم نەخۆشیە بەهۆی نەفامی دایك و باوکەوە نییە یان شەکری زۆر لەلەشدا یان کوتاندن (Vaccines).

(ADHD) نەخۆشییەکی بۆماوەییە هەتاوەکو ئێستا شتێك دیاری نەکراوە کەپەیوەندی بەو نەخۆشییەوە هەبێت، بەڵام زاناکان دەڵێن هەندێك بارودۆخ کاردەکاتە سەر ئەم نەخۆشییە وەك ژینگە یان بۆماوە. هەروەها خوێندنی زۆر پیشانی داوە کەلەوجۆرە منداڵانە لەناو خێزانەکاندا لەپێشتر هەبووە، هەرچەندە زاناکان دڵنیانین لەوەی کەهۆی ئەم نەخۆشییە چییە لەمنداڵاندا، بەڵام دۆزیویانەتەوە کەوا هەندێك جێگا لەناو مێشکی ئەو منداڵانەدا 5٪ تا 10٪ بچوکترە لەقەبارەو توانادا هەروەها گۆڕانکاری ماددەی کیمیایی لە مێشکیاندا روویداوە.

هەروەها لەئەنجامی گەرانی زۆر بەدوای ئەم بابەتەدا زانایان بۆیان دەرکەوتووە جگەرەکێشان لەکاتی سکپڕیدا پەیوەندی هەیە بە توشبوون بەم جۆرە نەخۆشییە، یاخود زۆرجار ئەو منداڵانەی پێش وەختی خۆیان لەدایك دەبن یان ئەو منداڵانەی کەکێشیان زۆرکەمە کەلەدایك دەبن یان لەکاتی لەدایك بووندا پەرستیارەکان ئازار بەمێشکیان دەگەیەنن.

هەروەها زانیاری زۆر پێمان رادەگەیەنن کەوا تەماشاکردنی تەلەفزیۆن لەتەمەنی منداڵیدا یەکێکە لەکێشەکانی ئەم نەخۆشییە لەبەرئەوە دایك و باوك پێویستە گوێ بە ئامۆژگارییەکانی (AAP) (American Academy of Pediatrics) واتە گروپی تایبەتی ئەمریکی کە پسپۆڕی تایبەتمەندن لەمنداڵدا، یەکێك لە ئامۆژگارییەکانیان ئەوەیە منداڵ لەخوار تەمەنی دووساڵیدا نابێت تەلەفزیۆن کۆمپیوتەر، Video Games سەیر بکات، و منداڵ تەمەنی لەدووساڵ زیاتر بوو تەنها سەعاتێك یان دووسەعات لە رۆژێکدا دەتوانێت

تەماشای تەلەفزیۆن بکات بەتایبەت پێویستە تەماشای بەرنامەی تایبەتمەند بەمندالآن بکات.

ئەو کێشانەی کەپەیوەندییان هەیە بەم نەخۆشییەوە:

زۆرجار دیاریکردنی ئەم نەخۆشییە زەحمەتە، چونکە پەیوەندی هەیە بەکێشەی دیکەوە ئەمانەش پێیدەگوترێت هاوکاری بوون لەگەڵ شتی دیکە (Coexisting Condiyon) بەنزیکەی 3/2 ی مندالآن لەمجۆرە نەخۆشییەیان هەیە کە (ADHD) کەیان بەکێشەی دیکەوە بەستراوە وئەمانەی خوارەوەش خالەکانن:

1. هەڵس و کەوتی رقەبەرایەتی و یاخی بوون:

لە 35٪ مندالآن کەنەخۆشی (ADHD) یان هەیە ئەم کێشەیەشیان هەیە کەناسراوە بەوەی کەئەم مندالآنە زۆر کەللە رەقن زوو هەڵدەچن لەهەڵس و کەوتیاندا زەرەرمەندن و لەژێر یاسای مندالێکی ئاسایی دەردەچن زیاتر شەرانی و تورەن و کێشە دروست دەکەن بەزۆری کێشە لەگەڵ مامۆستاو دایك و باوك و پزیشکەکەیان دروست دەکەن واتە ئەوانەی نزیکن لێوەی، کەگەورەش دەبن توشی کێشە دەبن لەگەڵ یاسادا.

2. ناتەواو بوونی (میزاج):

18٪ ی مندالآنی (ADHD) بەتایبەت لەجۆری سێیەم توشی خەمۆکی دەبن واهەست دەکەن تەنیان و بەئامۆژگاری مامۆستاو کەسانی دەوروبەریان بێزار دەبن لەقوتابخانەدا سەرکەوتوو نابن و توشی کێشەی کۆمەڵایەتی دەبن و باوەریان بەخۆیان نامێنێت.

3. خەم و نیگەرانی:

واتە هەڵس و کەوتی شپرزەیی و دڵەراوکێ لە25٪ ی مندالآن کە (ADHD) یان هەیە هەست بەم کێشەیە دەکەن کەوا هەمووکات تووشی ترس دەبن بۆهەموو شتێك خەمیان لێ دێت شپرزەدەبن وایان لێ دەکات توشی نەخۆشی دیکە دەبن وەکو دڵەراوکێ و ئارەق کردنەوەیەکی زۆر و ئازاری ناوسك و سکچوون ئەمجۆرەیان وای لێدێت لەگەڵ (ADHD) ە جۆرەکانی دیکەدا یەکدەگرن وایان لێدێت ئەو مندالآنە دەنگەدەنگ دروست دەکەن و جوڵەی سەیر دروست دەکەن و ئەم شتانە زۆر دووبارە دەکەنەوە دەبێت ئەمانە بەشێوەیەکی تایبەتی سەرپەرشتی بکرێن.

4. نەبوونی توانای فێربوون:

لە50٪ ی مندالآن کەنەخۆشی (ADHD)یان هەیە جۆرە کێشەیەکی تایبەتی گەیاندنیان هەیە کەناتوانن فێری شت بن یەکێك لەو کێشەدیارانەی ناتوانن فێری خوێندنەوەو نوسین بن - هەرچەندە (ADHD) دەستنیشان نەکراوە بەکەسێك مێشکی توانای فێربونی نەبێت، بەلآم ئەم نەخۆشییە کاری کردۆتەسەر توانای فێربوونی بەتایبەتی لە قوتابخانەدا، ئەگەر مندالەکە ئەم کێشەیەی هەبوو پزیشکەکە زۆر بەسەرنجەوە پارێزگاری لەمندالەکە دەکات لەکاتی دانانی دەرمان بۆی هەندێك دەرمان باشترە لەدەرمانی دیکەو لەکاتی پشکنینی ئەمجۆرە نەخۆشییە دەرمان دەستنیشان دەکرێت.

چۆنێتی چارەسەرکردنی؟

(ADHD) ناتوانرێت چارەسەر بکرێت بەلآم دەتوانرێت بەسەرکەوتوویی زاڵ بین بەسەریدا ئەویش پزیشکی تایبەتمەند دەتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر دوورودرێژ بەرنامەی بۆدابنێت ویا یارمەتی مندالەکە دەدات زاڵ بێت بەسەر هەڵس و کەوتەکانی خۆیداو یارمەتی خێزانەکەشی دەدات کە بارودۆخێکی وای بۆدروست بکەن کەبتوانێت سەرکەوتو بێت بەسەر هەڵس و کەوتەکەیدا، و لەزۆرجاریش دەتوانرێت چارەسەر بکرێت بەدەرمان وەرگرتن لەگەڵ چارەسەری سروشتیدا، چارەسەرکردنی باش پێویستی بەچاودێری پزیشك هەیەو ئاگاداری کردنی هەڵس و کەوتەکانی لەنزیکەوە پزیشکەکە هەرچی هەڵەو شتی ئاسایی نەبێت چارەسەری دەکات بەبەردەوامی و بەبەردەوام لەدایك و باوکەکە دەپرسێت دەربارەی مندالەکەیان و یارمەتی دایك و باوك لەگەڵ پزیشکەکە زۆر پێویستە بۆیارمەتیدانی مندالەکە هەروەها (لایەنی رۆشنبیری دایك و باوکەکە) زۆر کاریگەری هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەم بەرنامەیە بۆ مندالەکە.

چارەسەرکردن بەدەرمان:

چارەسەری بەدەرمان لەوانەیە کۆمەڵێکی جۆراوجۆر بەکاربهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی (ADHD) ئەمانە چەند جۆرێکە لێرەدا:

❖ Stimulants: ئەندامەکانی لەش وریادەکاتەوە:

ئەمە باشترین جۆری چارەسەرە کەبۆماوەی پەنجا ساڵە بەکاردەهێنرێت، هەندێك پێویستی بە سێ چوار ژەم هەیە

لەرۆژێكدا بۆ ماوەی چوار كاتژمێر دەمێنێتەوە هەندێكیش بۆماوەی دوانزە كاتژمێر دەوام دەكات. كاریگەری لاوەكی ئەم دەرمانە بۆسەر ئەومنداڵە ئەوەیە كەئارەزووی خواردنی كەم دەبێتەوە تووشی ئازاری گەدە دەبێتو زوو تورە دەبێتو خەوی لێ ناكەوێت.

نەتوانراوە ئەوە بسەلێنرێت كەكاریگەری درێژخایەنی بۆسەر منداڵ هەیە یان نا.

❖ Non Stimulants:

ئەمە سەلمێنراوە بۆ چارەسەركردنی (ADHD) لە ساڵی 2003 داو ئەمانەش كاریگەری خراپی لەسەر منداڵەكە كەمتر هەیەو وەك لە (Stimulants)و بۆ ماوەی 24 سەعات دەمێنێتەوە.

❖ Antidepressants: **(دەرمان دژی خەمۆكی):**

هەندێك جار ئەم چارەسەركردنە ئیختیاری بووە بۆ نەخۆشەكە چونكە لە ساڵی 2004 دا (FDA) ئاگاداریيەكی بلاوكردەوە كەوا ئەم دەرمانانە وا لە نەخۆشەكە دەكات هەوڵی خۆكوشتن بدات لە منداڵو گەورەشدا، ئەگەر منداڵێك ئەم دەرمانەی بۆ نوسرا دەبێت لەگەڵ پزیشكەكەت دابنیشیت قسە بكەیت،و چاودێری بكرێتو خۆت بەرپرسیارێتی هەڵبگریت.

كاریگەری دەرمان وەرگرتن لەسەر منداڵ جیاوازە لەوانەیە بۆ هەندێك منداڵ ئەنجامی باشی هەبێت بۆ هەندێك منداڵیش ئەنجامی خراپی هەبێت، كاتێك تۆ هەوڵ دەدەیت چارەسەرێكی باش بۆ منداڵەكەت هەڵبژێری پزیشكەكە یارمەتیت دەدات بۆ تاقیكردنەوەی چەند جۆرە دەرمانێكو وەرگرتنی دۆزی دەرمانەكە بەشێوەی جیاواز بە تایبەتی ئەگەر منداڵەكە چارەسەری بۆ دانرابێت لەگەڵ نەخۆشی (ADHD)و لەگەڵ دەرمانی حاڵەتی نا ئاسایی دیكە كە هەیەتی.

❖ Behavioral Therapy: **(چارەسەری رەفتارو هەڵسو كەوت كردن):**

زاناكان بۆیان دەركەوتوەكە ئەو دەرمانانەی بەكاردەهێنرێت بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیە ئەنجامی باشیان دەبێتو كاریگەری زیاتریان دەبێت لەگەل چارەسەری سروشتیدا.

و (چارەسەری سروشتی) هەڵسوكەوتەكانی نەخۆش بەم شێوەیەی خوارەوە دەگۆرێت:

❖ رێكخستنو گۆرینی ژینگەی ماڵەوەو قوتابخانەی منداڵەكە.

❖ رێگایەكی پیشان دەدەیت ناچاری دەكەیت بیسەپێنیت بە سەریدا، چونكە ئەمە تەنها رێگەیە بۆ چارەسەركردنی.

❖ دانانی كۆمەڵێك رێنمایی كە پێك هاتووە لە پاداشتو سزادان واتە پاداشت پێدان بە هەڵسوكەوتی باشو سزادانی بە هەڵسوكەوتی خراپ.

چەند نمونەیەك لە دانانی هەڵسو كەوتی باش كەوا یارمەتی ئەو منداڵە دەدات لە نەخۆشی (ADHD).

❖ Create aroutine **دروست كردنی رۆتین:**

هەوڵدان بەدوای رۆیشتنی هەمان بەرنامەدا رۆژانەلە كاتی لەخەو هەڵسان تاكو نووستنی شەوو هەڵواسینی خشتەكەی لە شوێنێكی نەگۆردا بۆ ئەوەی منداڵەكە هەموو كاتێك بیبینێت، بۆ ئەوەی منداڵەكە بزانێت كەی كاتی وانە خوێندنەو كەی كاتی یاریكردنەو كەی كاتی كاركردنە.

❖ Help your child organize **(یارمەتی منداڵەكەت بدە):**

چۆن فێری رێكخستنی دەكەیت وەكو دانانی جانتاكەی، پێڵاوەكەی، جلەكانی، یارییەكانی لە شوێنی خوێدا بۆ ئەوەی منداڵەكە لێی ون نەبێت.

❖ Avoid distractions: **رێگرتن لە پچراندنو ورد بوونەوەی منداڵەكە:**

دەبێت TV، رادیۆ، یاری كۆمپیوتەر، بكوژێنرێتەوە لەو كاتەی منداڵەكە خەریكی وانە خوێندنە ,و بواری پێبدەیت كە بیر بكاتەوە بە بێ دابرینو خەیاڵ رۆیشتن بە لایەكی دیكەدا.

❖ Limit choices **دانانی سنورێك بۆ هەڵبژاردن:**

هەوڵ بدە یارمەتی بدەیت لە هەڵبژاردن لە نێوان دووشت دا بۆ ئەوەی منداڵەكە فشار نەچێتە سەر مێشكی هیلاكی بكات بۆ نمونە وەكو پێی بڵێیت ئەم یارییەت دەوێت یان ئەو یارییە ئەم خواردنە یان ئەو خواردنە وابكە تەنها هەڵبژاردن لەنێوان دوو شت دا بكات.

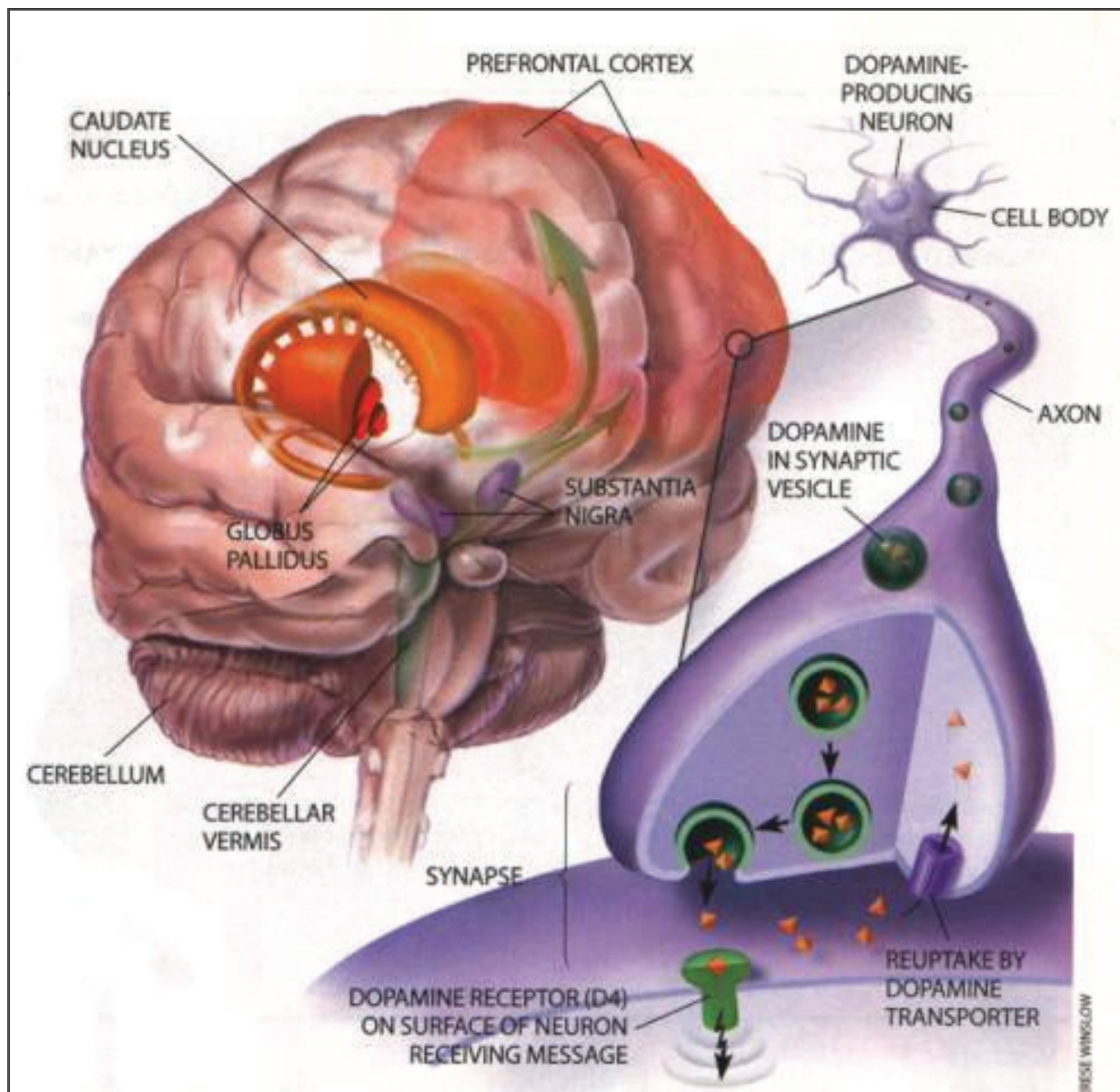
❖ Change your interactions with your child **گۆرینی هەڵسو كەوت لەگەڵ منداڵەكەدا:**

لەجیاتی روون كردنەوەیەكی دوورو درێژ بێ پێچو پەنا رێگەیەكی كورتو بەسوود لە منداڵەكەت بگەیەنە، ئەركەكانی سەرشانی چینو چۆن جێبەجێیان دەكات بۆ ئەوەی زوو بیكاتو لەبیریشی نەچێتەوە .

❖ Use goal and rewards بەکارهێنانی پلانێك و پێدانی پاداشت:

لیستێك دابنێ بۆ ئەوەی پلانەکەی تێدا بنووسی، ئەو شتە باشانەی کە منداڵەکە کردویەتی دەینوسیت دوایی پاداشتی دەدەیتێ و بیر بکەرەوە کە ئەو بەرنامەیە شتێکی راست بێت واتە لەگەڵ ئاستی رۆشنبیری منداڵەکە بگونجێت.

❖ Discipline effectively:

لەجیاتی ئەوەی هاوار بکەیت بەسەریدا پیای بکێشیت لە کاتێکدا کە منداڵەکە کارێکی نائاسایی دەکات دەتوانین پێی بڵێین کاتەکەت تەواو بوو یان لەو جێگایە لای بەریت و ئەو شتانەی دڵی پێی خۆشبوو وەرگریتەوەو تێی بگەیەنیت کەوا کارێکی نائاسایی کردووە بۆیە لێی وەردەگریتەوە، سزای دەدەیت، منداڵی بچکۆلە پێویستیان بەوە هەیە کە گوێیان پێنەدەیت هەتاوەکە وایان لێدێت باشتر هەڵس و کەوت بکەن بۆ ئەوەی بزانیت سزا دان چی یە بۆچی سزا دراون.

یارمەتی منداڵەکەت بدە کە ئەو زیرەکیەی تیایدا هەیە دەری بخات و هەستی خۆی دەربڕێت.

❖ Help your child discover a talent:

واتە یارمەتی منداڵەکەت بدەو پاداشتی بکە کە شتێکی باشی کردوە چونکە هەست بە سەرکەوتن و ئیشی باش هەست بەخۆشی پێ دەکات و ئەم هەستەش زۆر پێویستە هەتا لە مرۆڤی ئاساییدا کە پێی رادەگەیەنی کارێکی باشت کردووەو منداڵەکەش وای لێدێت باوەڕ بەخۆی بکات و هەوڵی دۆزینەوەی ئارەزووەکانی بدات، وەکو وەرزش مۆسیقا گۆرانی و هانی بدەی کە زیاتر هەوڵ بدات و پشتگیری لێ بکەیت.

لێکۆڵینەوەی لەسەر نەکراوە.

دایك و باوك هەمیشە دەبێت بەئاگابن لەهەموو چارەسەرێك کەبۆ منداڵەکانیان دادەنرێت و ئەگەر ویستیان ئەم چارەسەرانە بەکاربهێنن پێشەکی دەبێت لەگەڵ پزیشکەکە قسەبکەن. ئامۆژگاری لە پزیشکەوە وەربگرن بۆ دانانی ئەم چارەسەرانە.

caveniii2008@gmail.

راهێنانی دایك و باوك: Parent training

کاری دایك و باوك هەموو کاتێك گرانە بەتایبەتی کەدایك و باوکی منداڵێك بی کەنەخۆشی (ADHD) هەیە رۆژانە توشی زۆر شتی تازەی تایبەتمەند دەبن، چونکە ئەو منداڵە وەڵامدانەوەی نییە لەهەمان کاتدا کەئەو دایك و باوکە شتێکی پێ دەڵێن وەکو منداڵێکی ئاسایی نییەو لەبەرئەوەی زۆرجار ئەمەش لەخێزاندا هەیە بۆماوەی دایك و باوکەکەش ئەوەیان نییە یارمەتی منداڵەکە بدەن بەشێوەیەکی راست و باشتر چونکە لەوانەیە خۆشیان ئەو (ADHD) یان تێدابوبێت.

زاناکان بەباشی دەزانن گروپ هەبێت ئەندامانی خێزانەکانی ئەم منداڵانە رابهێنن وپشتگیریان بکەن بۆئەوەی بتوانن لەگەڵ ئەو منداڵانە هەڵس و کەوت بکەن فێری دان بەخۆداگرتنیان بکەن زانیارییان پێ بدەن لەسەر نەخۆشییەکە تابتوانن خۆراهێنەربن لەبەردەم منداڵەکەیان بتوانن کە کێشە روویدا قابیلی ئەوەیان هەبێت چارەسەری بکەن بەشێوەیەکی دروست بزانن چ جۆرە سزایەك یان چ جۆرە پاداشتێك بۆ منداڵەکە دابنێین لەبەرئەوەی زۆر سودی دەبێت بۆ منداڵەکەیان، گروپی تایبەتی هەیە کەسەردانیان دەکات و فێریان دەکات و سەرپەرشتی هەڵس و کەوتی دایك و باوکەکە دەکەن لەگەڵ منداڵەکەدا.

جۆرەکانی دیکەی چارەسەرکردن Al-ternative Treatment:

هەتاکو ئێستا تەنیا چارەسەرکردنێکی سروشتی کەوا کاریگەری هەبووبێت لە بواری زانستدا کە زاناکان باسیان کردبێت بریتیە لە دەرمان وەرگرتن لەگەڵ چارەسەری سروشتی بەڵام لەوانەیە پزیشك جۆرەها چارەسەری دیکەشی بۆ دابنێت بە پێی نیشانەکانی کە لە منداڵەکەدا هەیە چونکە هەندێك منداڵ کە (ADHD) هەیە بۆ نمونە چارەسەری رۆشنبیری پێویستە مامۆستای تایبەت دەبێت فێری منداڵەکە بکات کە ئەمەش پێی دەڵێن (tutoring) یان چارەسەرکردنێك وا لە منداڵەکە بکات فێری کارکردنیان بکەن بۆ ئەوەی بتوانن ئیش و کار بکەن.

کۆمەڵێك چارەسەری دیکەش هەیە کەوا دانراوەو بەکارهێنراوە لە لایەن دایك و باوکەوە وەکو پێدانی ڤیتامین و Mega Vitamine (کە لە ڤیتامین بەهێزترە) چارەسەری جەستەیی رێژیم هەستیارێتی، راهێنان لەسەرنج راکێشان بۆ شتەکان، تەماشاکردن لەگەڵ رێگایەکی دیکەش کەقسەکردنە لەگەڵ منداڵەکەت بەتەنیا، بەهەرحاڵ زاناکان دەڵێن ئەم چارەسەرانە زۆر کاریگەری نییە، چونکە ئەمانە بەووردی

ADHD in the Classroom:

لەبەرئەوەی کەدایك و باوك تەنها یەکەم پشتگیری ئەو منداڵەن و دڵسۆزی منداڵەکەن هەموو دایك و باوکێك پێویستە بزانێت و شارەزابێت لە مافی منداڵەکەی لەبارەی تەندروستی یاسایی و رۆشنبیری و مافەکانی بزانێت چونکە منداڵی (ADHD) پێویستی بەخزمەتگوزاری تایبەتمەند هەیە یان جێگای تایبەتی لەقوتابخانە لەژێر چاودێری کردنی تایبەتیدا کەپێی دەڵێن (Education Act(IDEA)) هەر دە قانونی تایبەت هەیە لەدژی سوکایەتی پێکردن و گاڵتەپێکردن دەبێت بەبەردەوامی ئاگات لەهەڵس و کەوتی منداڵەکەت بێت و ئەمەش بەپەیوەندی کردن لەگەڵ قوتابخانەو مامۆستاکانی منداڵەکەت و پێداویستی منداڵەکەتیان پێ رابگەیەنە. بێجگەلەو خاڵانەی کەباسمانکرد چەند شتێکی دیکەش هەیە کە لەگەڵ مامۆستای منداڵەکەت دەتوانیت بەشداری بکەیت و پێی رابگەیەنیت کەئەمانەن:

❖ کەمکردنەوەی هۆکاری پچڕانی بیرکردنەوەی منداڵەکە بۆنمونە لابردنی کورسی منداڵەکە لەپۆلدا لای مامۆستاکەوە نەك لەلای پەنجەرەکەوە بۆئەوەی مامۆستاکە بتوانێت بەبەردەوامی ئاگای لێ بێت شت و مەکی دەرەوەی پۆلەکە کاری تێ نەکات، هەروەها زۆر پێویست دەکات کەمامۆستا فایلی تایبەت بۆ منداڵەکە بکاتەوە رۆژانە.

❖ هەڵس و کەوتی (progress) منداڵەکە بنوسیت و لەگەڵ دایك و باوك بەشداری لەم زانیارییانەدا بکات کەدەستی دەکەون یان کەتێبینی دەکات لەسەر منداڵەکە، بۆئەوەی دایك و باوکەکە لەسەر ئەو تێبینیانە برۆن کە مامۆستا هەیەتی.

❖ دابەشکردنی ئەرکی رۆژانەبەسەر بەشی بچوکی دیکەدا بۆئەوەی زیاتر زاڵ ببێت بەسەریانداو سەری لێ نەشێوێت.

بەخشین و بەهێزکردنی بەشێوەی پۆزەتیف، هەمیشە هەوڵ بە کەئەوشتە باشانە کەمنداڵەکە دەیکات زیاتر بەهێزی بکەو هانی بدەو پاداشتی بدە بۆنمونە ئەگەر منداڵەکە لەجێگای خۆی نەجوڵاو هاری نەکرد لەپۆلدا پێی بڵێ بابزانێت کەکارێکی چاکی کردووە، ئەمانە زۆرە بۆمنداڵێك کە تەواو نەبێت و بۆیە پێویستی بەهاندان هەیەو نابێت منداڵەکە بشکێنیت ئەگەر بەپێچەوانەوە هەڵس و کەوتی کرد.

4. وتنەوەی وانەی باش و زانیاری بەکەڵك

Teach good study skills:

خەت بەژێردا هێنانی یان تێبینی نوسین ، یان خوێندنەوە بەدەنگی بەرز یارمەتی منداڵەکەت دەدات بیروهۆشیاری بخاتە سەر بابەتەکەوزانیارییەکان باش وەربگرێت.

5. سەرپەرشتی کردن Supervice:

دڵنیابە لەوەی کاتێك کەمنداڵەکەت دەرواتەوە ماڵەوە کتێب و زانیاری تەواوی پێ یە بەمامۆستاکەی بڵێ لەگەڵ قوتابییەکی دیکەدا جووتی بکات بۆئەوەی یارمەتی بدات لەوانەو فێروونددا.

6. دەبێت زۆر وریابیت لەبارەی ئەوەی کەوا چۆن قسە لەگەڵ ئەو منداڵە دەکەیت و ئامۆژگاری بکە بەشێوەیەك کەدەروونی بریندار نەکەیت دەبێت بەمامۆستاکە بڵێیت لەکاتی تەنیاییدا لێپرسینەوە لەگەڵ منداڵەکە بکات بەرامبەر بەکاروباری قوتابخانە، چونکە لێپرسینەوە لەناو منداڵانی دیکەدا لەوانەیە زۆر ناخۆش و ئەستەم بێت بۆ منداڵ و هەستی بریندار ببێت.

7. هەمیشە هەوڵ بدە لەگەڵ راوێژکاری قوتابخانە یان پزیشکی دەروونی رێکسختنت هەبێت لەنێوانیاندا، چونکە ئەوان دەتوانن بەرنامەیەکی تایبەتیت بۆدابنێن و رەچاوی کێشەکانی ناوپۆل بکەن و ئامۆژگاری بۆ دابنێن.

باشترین پشتیوان بە بۆمنداڵەکەت:

تۆ بەتواناترین کەسی کەدەتوانیت پەیوەندییەکی تەواوی باش دروست بکەیت لەنێوان منداڵەکەت و ئەو کەسانەی دەوروپشتی کەهەوڵی باشترکردن و چارەسەرکردنی دەدەن وەکو مامۆستا، پزیشك، چارەسەرکاری دەروونی و سەرجەم ئەندامانی خێزان و دەتوانیت یارمەتی منداڵەکەت بدەیت بەرەو سەرکەوتن بڕوات.

WWW.kidshealth.org/parent/emotions/behavior/adhd.html

بیرۆكەكان

پەرچڤەی: روناك عوسمان سەعید حەمە خورشید

هەموو یەكێك لەئێمە پشت بە هەستەوەرەكانی دەبەستێت لەزانیاری وەرگرتن‌و بەئاگابوونیدا، كاتێك كەدەمانەوێت بزانین جیهان وەكو چی وایە، سەیری دەوروبەری خۆمان دەكەین، گوێ دەگرین، ، تام دەكەین، بۆن دەكەین، دەست دەدەین لەشتەكانەوە، تەنانەت تاقیكردنەوە زانستیەكانیش پشت بەو هەستەوەرانە دەبەستن، دووماددەی كیمیایی تێكەڵ دەكەین‌و سەیری ئەنجامەكانی دەكەین، یان چەند تۆپێكی قورس دەخەینە خوارەوەو سەیر دەكەین چییان لێ بەسەردێت،دیكارت حەز بەوەدەكات كەئەو پشت بەستنە بەهێزەمان بەهەستەوەرەكانمانەوەبوەستێنێت، ئەو دان بەوەدا دەنێت كەهەستەوەرەكان بۆهەندێك زانیاری پێویستن بۆنمونە، من نەمدەتوانی بزانم ئەو كتێبانەی سەر مێزەكەم چین ئەگەر چاوم بەكارنەهێنابایە، هەرچەندە، ئەو لەوبڕوایەدانییە كەئێمە پێویستیمان بەتوانای هەستەوەرەكانمان نییە كاتێك كەتاقیكردنەوەیەكی زانستی بەئەنجام دەگەیەنین، لەراستیدا ئەو لەوبڕوایەدایە كەلەهەوڵە زانستیەكانماندا هەستەوەرەكان تەنها رێمان پێ هەڵەدەكەن، ئەو واهەست دەكات زانست پێویستە زۆربەئاشكرایی شوێن پەیوەندییە لۆژیكیەكانی نێوان بیرۆكەكان‌و زیرەكی بكەوێت، نەوەكو شوێن سەرنج دان‌و تەماشاكردن. هەستەوەرەكان تەنانەت بەشێوەیەكی ساكاریش ئەو بیرۆكانەمان پێ نادەن كەلەهەڵسەنگاندنە زانستیەكاندا بەكاری دەهێنن، چونكە ئەو هەستەوەرانە لەناو زیرەكی‌و توانای بیركردنەوەماندا لەدایك دەبن.

دیكارت، لەبەرئەوە دەستی بەبنەماكان كرد بەرەچاوكردنی دووگومان كەئیش لەسەر داروخاندنی بڕوامان بەهەستەوەرەكان دەكەن. یەكەمجار، ئەوە دیاری دەكات كە هەستەوەرەكانمان بەشێوەیەكی رێك رێگەمان پێ هەڵەدەكەن. بۆنمونە، كاتێك كەسەیری پارچە دارێكی بچكۆلەی رێك بكەین لەئاودا، دەبینین كەچەماوەیە. كاتێك كەسەیری شت دەكەین لەدوورەوە بچوك دیاردەبن، یان تەنانەت شێوەشیان دەگۆڕێت. لەگەڵ ئەوەشدا تەنها هەستەوەرەكانمان نین كەپێویستە پشتیان پێ نەبەستین، هەرچەندە، بەشێوەیەكی بەردەوام‌و بەهێز سەرسوڕمێنەرن كاتێك كەدان بەوەدا دەنێین ئەو هەستەوەرە ئەفسونیانە لەگەڵ راستی ژیانماندا یەك ناگرنەوە، كەواتە بۆچی ئێمە هیچی دی بڕوا بە وریایی ئەو هەستەوەرانەمان بكەین؟ چۆن بزانین كەهەستەوەرێكی تایبەتمان بریتی نییە لەتەنها خەونێك؟ ئێمە ناتوانین. لەبەرئەوە دیكارت گەیشتە ئەو دەرەنجامە، باشتر وایە بەهیچ شێوەیەك پشت بەهەستەوەرەكانمان

نەبەسترێت، بەتایبەتی کاتێك کەدەمانەوێت دڵنیابین لەزانیارییەك (هەروەك زانست).

ئەنجامە روونو ئاشکراکان:

لەگەڕانماندا بەشوێن زانستدا، دیکارت وابەباش دەزانێت کە پشت بەو بیرۆکانە ببەستین کەلەمێشکەوە سەرچاوە وەردەگرن، ئەوەش بەوەرگرتنی ئەو بیرۆکانەو دەرهێنانی ئەنجامە لۆژیکییەکانی، بەوەش دەگەینە هەموو ئەو زانستانەی کەلەوانەیە مرۆڤ پێیان بگات. هەرچەندە، دەبێت وریابین لەوەی کەپرۆسەکە بەهیچ زانیارریەکی کۆنی ناو مێشکمانەوە دەست پێ نەکەین، بڕیاردان تەنها لەوکاتانەدا دەبێت کەبیرۆکەکانمان سەبارەت بەو باسەی لێکۆڵینەوەی لەسەر دەکرێت روونو ئاشکرابن، لەبەرئەوە ئێمەتەنها گرنگترین بەشین لەلێکۆڵینەوەکانی دیکارتدا ئەنجامی روونو ئاشکرا تەنها ئەو بۆچوونانەن کەلەگەڵ مێشکدا یەکدەگرنەوە، ئەگەر تۆ بۆچونێکی فەلسەفی بۆبیرۆکەیەك دابنێیت، ناتوانیت بەگومان بیت لێی ئەگەر شتێکی زانستی نەخەیتە سەر باسەکە، لەبەرئەوە، بۆنمونە، بۆچوونمان بۆئەوەی دوو کۆ دوو دەکاتە چوار بەئەنجامێکی روونو ئاشکرا دەژمێردرێت. تاوەکو تۆبەئاگابیت لەمانای ئەو دەستەواژانەی کەباس دەکرێن، تۆناتوانیت گومان لەراستی ئەم مەسەلەیە بکەیت. دیکارت لەو بڕوایەدایە کەئەم رووداوە سەیرە راستی ئەو وتەیە لەخۆدەگرێت کەدەڵێت « هیچ شتێك توانای بوونو نەبوونی نییە لەهەمان کاتدا »، یان وتە بەناوبانگەکەی کەدەڵێت: « من بیردەوکەمەوە، کەواتە من هەم ».

هەرچەندە تۆناتوانیت لەئەنجامی روونو ئاشکرا بەگومان بیت کاتێك کەلەمێشکدا دەبن، هەرئەوەندە لەبەئاگابوونمان دەرچوون، گومان شوێنیان دەگرێتەوە. ئەگەر تۆبەزانستی دوو کۆ دوو دەکاتە چوار بڕواناکەیت، بەڵکو تەنها دەرئەنجامەکەت لەبیرە، ئەوا تۆبۆت هەیە لەراستی ئەو ئەنجامە بەگومان بیت. لەوانەیە بپرسیت، ئایا کاتی گەیشتن بەو ئەنجامە تێگەیشتنەکەمان بۆی زۆر تەواو بووە؟ هەروەکو خۆت بیری لێ دەکەیتەوە لەوانەیە هەندێك زانای خراپ بەرپرسیاربن لەم خستنە ناوەوەی ئەم زانیارییە بۆناو مێشکت، ئاشکرایە، تاکومان بتوانێت

بچێتە ناخمانەوە لەهەرکاتێکدا کەئەنجامی روونو ئاشکرا لەمێشکماندا دەرچوو، ئەوا ئەو بۆچوونە روونو ئاشکرایانە بێ کەڵك دەبن لەگەرانماندا بەشوێن زانستدا. لەبەرئەوە دیکارت پەنا دەباتە بەر خوا بۆ دڵنیابوون لەراستو روونو ئاشکرای بۆچوونەکانمان، بەشێوەیەك کەئێمە بتوانین بروایان پێ بهێنین تەنانەت دوای ئەوەی کەلەمەشق پێکردنیشیان بوەستین، هەروەك ئەو دەڵێت: خوائێمەی دروست کردووە، بەمەش، توانای مێشکمانی دروست کردووە، لەبەرئەوە ئەو بەرپرسیارە بەرامبەر بە بۆچوونەکانمان. سەرەرای ئەوەش کە دروست کەری بوونەوەرەکانە. بەشێوەیەکی بێ وێنە تەواویشە، بەڵام لەئەنجامو بۆچوونە روونو ئاشکراکانمان کەسانێك بەگومانن لەم مەزندەییەو راوبۆچوونی جیاوازیان هەیە. خوای گەورە هەرگیز بێ گومانی لەهەستەوەرەکانماندا نارەخسێنێت کاتێك کەبەهەڵەدادەچین. لەبەرئەوە دەتوانین بروا بەو هەستکردنە روونو ئاشکرایانەمان بکەین، هەرکاتێك کەئەنجامەکانمان گەیشتنە خاڵێکی بێ گومان ئەوکاتە دەتوانین دڵنیابین لەوەی کەبۆچوونو هەستەکانمان راستن.

جەستە وەکو ماددەیەك کەتوانای کشانو گەورەبوونی هەیە:

لەوانەیە گرنگترین بەئاگابوونی روونو ئاشکرای هەستەوەرەکانمان ئەوەبێت کەزیادبوونو گەورەبوون بەناوەرۆکی جەستە دابنێین، هەرئەو بەئاگابونەش دەبێتە هۆی هەمموو کردارە فیزیکی یەکان، دیکارت دەڵێت، وتنی ئەوەی کەناوەرۆکی جەستە گەورەبوونو کشانە بەواتای ئەوە نایەت کەبڵێیت ئەمە بەشی هەرە گرنگی جەستەیە.

هەرچەندە تارادەیەك بەشێوەیەکی ساکار دەتوانین بڵێین جەستە بریتی یە لە شتێکی گەورەبوونو کشان. جەستە هەر شتێك بێت بریتی یە لەشتێکی گەورەبوو کشاو، هاتاوەکو گەورەبوونو کشان هەبێت جەستەش هەیە، وبەپێچەوانەشەوە.

گەرەبوونو کشان تەنها بریتین لەدووری، جەستە بەسێ ئاراستەدا دووری هەیە. .. درێژی، پانیو قوڵی. بوون بە جەستە. کەواتە بەشێوەیەکی ئاسایی بوونە بەدرێژیو پانیو قوڵی، هەرچەندە، جەستە بەشێوەیەکی دیار سیفەتی زیاتر لەدرێژیو پانیو قوڵی لەخۆی دەگرێت. ئالەم بارەدا جەستە شێوەیەکی دیاریکراوی هەیە، بێجگە لەوەش سیفەتی دیکەشی هەیە، هەرچەندە ئەوانیش بەشێوەیەکی ئاسایی رێگە دیاریکەرن بۆ گەورەبوونو فراوان بوونی (بەبارەکانی بەرفراوان بونیش ناودەبرێت)، جەستە شێوەیەك دەتوانرێت بکێشرێتو بکرێت بە چوارگۆشە، بەبازنە یان بەهەر شێوەیەکی دی. قەبارەش، هەروەها، تەنها رێگایەکی دیاریکراوە بۆ کشانو گەورەبوون، شێوەیەك دەتوانرێت بەئەندازەی پێنج پێ بەدوانزە پێ بەدوو ئینج گەورە بکرێت. شتێکی تەواو دیارە کەببینین قەبارەو شێوە تەنها رێگە دیاریکەرن بۆ کشانیان، بەڵام هەر جەستەیەك بێجگە لەسیفەتی کشان چەند سیفەتێکی دیکەشی هەیە وەك، رەنگ دەنگ، تام، بۆن، گەرمیو ساردی. چۆن ئەمانە دەتوانن باری کشانەکە دیاری بکەن؟

وەڵام بۆئەمە ئەوەیە کەئەوان ناتوانن لەبەرئەم هۆیەشە بەسیفەتی جەستە دانانرێن، هەموو خاسیەتەکانی جەستە پێویستە لەکشانەوە ئەنجام بدرێتو هیچیشیان کاریگەییان نەبێت بۆسەر کشانەکە، ئەم خاسیەتانە، لەبەرئەوە لەراستیدا ناگەرێتەوە بۆ جەستە. لایەنی کەم بەو شێوەیە نین کە ئێمە دەیان بینین. (لەوانەیە بوترێت لەجەستەکاندا هەن، چونکە ئەوان رێکخەری قەبارەی شێوەو جووڵەی بەشەکانن ئەمانە لەگەڵ جۆرە وزەیەکیش بۆ دروستکردنی هەستکردن بەو خاسیەتانە لەناخماندا). هەندێك جاریش ئەو خاسیەتانە لەوانەیە تەنها لەمێشکماندا هەبێت.

بەرزگاربوونی جەستە شێوەیەك لەهەموو شتێك تەنها لەبەرفراوانبوونو خاسیەتەکانی نەبێت، دیکارت خوێندنی فیزیای گۆری بۆ خوێندنی ئەندازەیی (بیرکاری جەستە کشاوەکانە).

دڵنیابوون لەبیرکاری، لەبەرئەوە دەتوانرێت بەنیشانە دابنرێت بۆ خوێندنی سروشتی جیهان.

بۆشایی وەکو جەستەیەکی بەرجەستە نەبوو:

بوون بەجەستەیەك هەروەکو بوونە بە کشان، دیکارت لەو بروایەدابوو کەهیچ شتێك وەکو بۆشایی بەتاڵ نییە، ئەوەی کە ئێمە بەبۆشایی دەزانین لەنێوان شتەکاندا، بۆنمونە ئەو هەوایەی کەدەکەوێتە نێوان جێگەی خەوتنەکەتو سەرزەویدا، لەراستیدا بریتییە لەجەستەیەکی بەرجەستە نەبوو. ئەو بۆشاییە توانای کشانی هەیە ئەویش یەك پێ یە بە پێنج پێ بەشەش پێ. لەبەرئەوە بەشێوە جەستەیەك دادەنرێت. تەنها جیاوازییەك لەنێوان بۆشاییو ئەو شتانەی کەئێمە بەجەستەیان دەزانین، بریتی یە لەوەی کەبۆشایی سیفەتی دیاریکراوی نییە، ئێمە ناتوانین بۆشایی ببینین، یان

بۆنی بکەین، یان هەستی پێبکەینو دەستی لێ بدەین، لەمەش زیاتر جیاوازی نییە لەنێوان ئۆتۆمبێلێك یان زیندەوەرێك یان ئەستێرەیەك.

لەبەرئەوەی سەرتاسەری جیهان پڕە لەشت (هیچ بۆشاییەك نییە لەنێوان شتەکاندا). دیکارت بەهەموو جیهان دەڵێت (پلێنیوم) واتە پڕ. بیرۆکەی ئەوەی کەبۆشایی پڕە دەتگەیەنێت بەچەند دەرەنجامێکی سەرنج ڕاکێش، هەروەك بیردۆزی سورانەوەی هەسارەکان، بیردۆزی ڕووناکیو گرنگترین بەڵگەش ئەوەیە کەمادە هەسارییەکان وەکو یەك وان.

جووڵە وەکو بارێکی کشان:

جوڵە بریتی یە لەناوەرۆکی بیرۆکەی خوێندنی فیزیا، لەبەرئەوە گرنگە بۆ دیکارت بیسەلمێنێت جوڵە بارێکی کشانە. ئەگەر جووڵە ڕێگەیەك نەبوایە بۆکشان، ئەوا سەرجەم بیرۆکەکانی خوێندنی فیزیا لەبنەماکانی ئەندازەوە وەرنەدەگیرا، دیکارت لەبەرئەوە نکۆڵی لەو تێگەیشتنەبەربلاوەی جووڵەدەکات وەك کردارێك کەجەستەکان لەشوێنێکەوە دەگوازێتەوە بۆ شوێنێکی دی. جووڵەی شتەکان، شتێکی بەدەر نییە لەخودی جەستەکان. جوڵە تەنها کردارێکە پەیوەستە بەشوێنی جەستەکانەوە. لەجووڵەدا بوون بەپێی بۆچوونی دیکارت، بریتی یە لەگواستنەوە لەکۆمەڵێکەوە بۆ کۆمەڵێکی دی. ئەمەش گرنگە چونکە جوڵە بەشتێکی تەواو پەیوەست دادەنرێت. بەشێوەیەکی بەرچاو لەهەرساتێکدا هەموو جەستەیەك شوێنەکەی دەگۆڕێت بەپێی چەند شتێكو دوور لەهەندێك شتی دی. ئەگەر تۆ ئێستا لەسەر کورسییەکەت دانیشتویت، تۆ لەباری جوڵەکردندا نیت. ئەو جوڵەیەی کەپەیوەستە بەکورسیەکەتەوە یان بەشتەکانی دیکەی ناو ژوورەکەتەوە، بەڵام تۆ لەجووڵەدایت بەپێی هەسارەکانی دی، چونکە زەوی خۆی لەخولانەوەو جوڵەدایە. بۆئەوەی بەشێوەیەکی ئاشکرا ڕێگە بدەین بەوتەی ئەوەی کەشتێك لەباری جوڵەدایە یان نا، دیکارت، دەستەواژەی « نزیك بوونی « هێنایە کایەوە. هەروەك دەڵێت، جوڵەی شتەکان تەنها بەهۆی پەیوەندی ئەو شتە بەشتەکانی دیکەوە بەستراوە کەرووتەختێکیان لەگەڵدا داگیرکردووە، کاتێك کەتۆ لەسەر کورسییەکەتی ، تۆ لەباری جولاندا نیت، چونکە تۆ تەنها بەشداری لەگەڵ ڕووتەختی کورسیەکەتدا نەك لەگەڵ هەموو شتە ئاسمانییەکاندا.

لەڕاستیدا دانان بەنەجوڵان لەبەر چەند هۆیەك بەشتێکی گرنگ دادەنرێت، چونکە جوڵە بریتی یە لەتەنها گواستنەوەی

شوێن بەپێ ی شتە لەیەکەوە نزیکەکان، پیتی «A» ناتوانێت لەپیتی «B» دووربکەوێتەوە بێئەوەی «B « یش لە «A» دووربکەوێتەوە، بەپێی دووریان لەیەکتر هەردووکیان جێگە دەگۆڕن، بەدڵنیاییەوە زۆر لەشتە نزیکەکان بەپێی زەوی دەجولێنەوە، بۆنمونە تەنە بچوکەکانی ناو هەوا. ئەگەر «B» پێویست بێت بجولێت بۆئەوە «A» بجولێت، پێویستە زەویش بجولێت، لەبەرئەوە دیکارت دەستەواژەی « باری نەجولانی « دانا. هەرچەندە لەڕاستیدا «B» پێویست بوو لە «A» دووربکەوێتەوە. کاتێك کە لەجووڵەی «A» دەکۆڵینەوە «B» بەنەجولاو دادەنێین.

بیردۆزی هەستەوەرەکان:

وادایدەنێین کەهەستەوەرەکان بەتەواوی بەدەرن لە گەڕانمان بەشوێن زانستدا.

ئایا دیکارت باوەری وایە کەئەوان مەبەست دارن؟ لەڕاستیدا، دیکارت لەوباوەڕەدایە ئەوان زۆر زۆر باشن لەو ئیشەدا کەبۆی تەرخان کراون، کەئەویش پێدانی زانستییە پێمان بۆئەوەی بتوانین بەجیهاندا بگەڕێین. هەستەوەرەکان سەر بەمێشك نین (بەرپرسیارێتی لەبیرۆکەداناکانمان)و واش دانانرێن کەئەوان وەك بەردەستێك بۆ زیرەکی کاربکەنو خۆراك دابین کەر بن بۆهەڵسەنگاندنە زانستی یەکان. هەروەها ناشگەڕێینەوە بۆ جەستە (بەشێوەیەکی نادیار بەستراونەتەوە بەمێشکەوە بۆ پێکهێنانی مرۆڤ). لەبری ئەوە دەگەڕێینەوە بۆ بەشەکانی مێشكو جەستە (مرۆڤەکە هەر هەمووی)،و پێمان دەڵێن چی سوودبەخشو چی زیان بەخشە لەو پێکهاتەدا.

هەستەوەرەکان لەناوچەند دەمارێکدا کاردەکەنو چەند ئۆرگانێك بە مێشکەوە دەبەستن (شێوازی پێکهاتەی مێشك). چاوەکانمان، گوێچکەکانمان، لووت، دەم، پێست هەموویان بەهۆی چەند پێکهاتەیەکی بچووکی ناو هەوا، ناو ئاو یان ناو چەند شتێکی دیکەدا کارتێکراو دەبن. تەزووی تایبەت دەنێرن بۆ مێشك کەئەنجامەکەی ئەو هەستە دروست دەکات لامان. دیارە کەنادیارترین بەش لەو وێنەیەدا ئەوەیە چۆن چالاکی دەمارێك لەناو مێشکدا دەتوانێت ئەنجامی دروستکردنی هەستەوەرییەك بێت لەمێشکدا؟

دیکارت ناتوانێت وەڵامی تەواوەتی ئەو پەیوەست بوونەی مێشكو جەستەیەمان بداتەوە.

http ;\\www.spanknotes.com\philosophy\principles\thermes.html

گوڵە زەبەلاحەكان

سۆز مەحمود

زاناكان لەدوای سەد ساڵ گەران بە شوێن ناوی خێزانی ئەو گوڵەی كەتیرەكەی دەگاتە نزیكەی مەترێك (سێ پێ)، گەیشتنە ئەنجام و بۆیان دەركەوت سەر بەخێزانێكە كە گوڵەكانی زۆر بچوكن.

ئەم گوڵە زەبەلاحە كەبەیەكێك لە گەورەترین گوڵ لە جیهاندا ناوزەند دەكرێت رەنگی سوورەو بۆنێكی ناخۆشی لێ دێت.

تیمی توێژینەوەكە كەئەنجامی توێژینەوەكەیان لە گۆڤاری Science دا رایانگەیاند ئەستەمی پۆلێنكردنی رووەكی رافلسیاسیا Rafflesiaceae بۆ ئەو خەسڵەتە دەگمەنانە دەگەرێتەوە كەهەیەتی، ئەم رووەكە سەیرە رەگ و قەد و گەڵای نییە، گوڵەكەی زۆر گەورەیە، كێشی دەگاتە نزیكەی حەوت كیلۆگرام لە شێوەو روخسارو بۆندا لە گۆشتی شیبووەوە دەچێت، مێشولەی بۆگەنخۆر رادەكێشێت كەكاری پیتاندنی بۆ ئەنجام دەدات.

ئەم رووەكە سەرسورهێنەرە كەلەزەوی دارستانەكانی باشوری خۆرهەڵاتی ئاسیا دەژی، رووەكێكی مشەخۆرە لەبەرئەوە كرداری رۆشنەپێكهاتن ناكات و لەسەر شانەی رووەكی مێوی ئیستیواوی دەژی و ئەو توخمە خۆراكییانە بەكاردەهێنێت كە ئەم رووەكە دابینی دەكات (واتە رووكی میوەكە)

زاناكان DNA ی ئەم رووەكەیان شیكردەوە بۆ گەران بە شوێن خێزانەكەیدا، كەئەم رووەكە سەر بە گروپێكە پەنجا جۆر لەخۆدەگرێت.

پاشان زاناكان بۆیان دەركەوت رووەكی رافیلسیاسیای زەبەلاح سەر بەخێزانی فۆربیاسا Euphorbiaceae.

رووەكەكانی مەتات و گەرچەك و درەختەكانی منهوت كەهەموویان گوڵەكانیان بچوكن هەر سەر بەم خێزانە رووەكیەن.

چارلز دیفیز مامۆستای یاریدەدەر لەبایۆلۆژی پەرەسەندنی ئەندامی لە زانكۆی هارفاردو سەرپەرشتیاری تیمی توێژینەوەكە رایگەیاندو ووتی:

ئەم رووەكانە زۆر سەیرو سەرسورهێنەرن هەروەك بڵێی لەدەرەوەی هەسارەی زەوی یەوە هاتبن و ئەم

شوێنەیان بەسەر ئەم رووەکە (ئەوەی دەبێتە خانەخوێ) داگیرکردبێت، ئەمەش زۆرێك لێکدانەوە لەخۆ دەگرێت.

هەروەها لە درێژەی قسەکانیدا ووتی.: بێگومان شۆکی گەورە ئەوەبوو زانیمان سەربەخێزانێکە کەگوڵەکانی زۆر بچوکن.

زاناکانی رووەك ناسی لەوباوەرەدان لە 46 ملیۆن ساڵەوە ئەم رووەکە بەئیقاعێکی خێرا دەستی بەپەرەسەندن کردووە لەم ماوەیەدا ئەم گوڵە لەگوڵێکەوە تیرەکەی تەنیا دوو میللیمەتر بووە بۆ ئەم قەبارە گەورەیەی ئێستای پەرەی سەندووە کە دووسیفەتی سەرەکی هەیە:

ئەم رووەکە زەبەلاحانە تەنیا لەسەرزەوی دارستانە ئیستیوائیەکان کەزۆر تاریکن گەشە دەکەن، هەروەها هۆکارێکی ئاسانیان بۆ راکێشانی مێشولەی جیاواز بۆلای خۆیان نییە، بەلاَم لە رێگەی بەرفراوانکردنی زۆربەی گوڵەکانیان بۆ ئەوپەڕی دەتوانن ئەو بۆنەتایبەتییەی کەبۆنی گۆشتی لێدێت بۆناوچەی دوورتر بلاَوبکەنەوە.

لەلایەکی دیکەوە ئەم گوڵە زۆر گەورانە بوونە ئاماژەیەکی سەرنج راکێشانی زۆر لەلایەن مێشوولەوە بۆ نیشتنەوە لەسەریان و لەم رێگەیەشەوە پیتاندنیان روودەدات.

هەروەها شایەنی باسە درێژترین گوڵ لەسەر هەسارەی زەوی گوڵی (Titan Aram) ە کەدرێژییەکەی دەگاتە سێ مەترو هەروەك رافلسیاسیا بۆنی ناخۆشە بەلاَم سەر بەهەمان خێزان نییە.

سەرچاوە: پاشکۆی زانستی (العربی)

نیسانی 2007

خۆ رزگارکردن لە دەستپەڕ

دەستپەڕ خوویەکی تاکە کەسییە کە تیایدا کەسەکە خۆی هروژاندنی سێکسی بۆ خۆی دروست دەکات ، و لە زۆر جاریشدا بەبێ ئاگا ئەم کارە دەبێتە خوو بە تایبەتی لە سەردەمی هەرزەکاری و لەوە پاشتریشدا وەك جگەرە کێشان یا خواردنەوەی مەی لێدێت.

ئەوەی جێی ئاماژەیە ئەوەیە کە ئەم کردارە بە نەخۆشی دانانرێت، تەنها ئەوەندە نەبێت وەك ئاماژەمان پێدا لە هەندێك کەسدا تۆخ دەبێتەوەو دەبێتە خووگری پێوەی کە ئیتر وای لێدێت زۆر بە زەحمەت دەتوانێت وازی لێبهێنێت و ئاشکراشە خووگری بە هەر بارێك لە بارەکانی ژیانەوە بێت لە نوژداری دا بە کارێکی سروشتی دانانرێت سەرەڕای ئەوەی بە گشتی لەگەڵ زەوقی ساغدا ناگونجێت.

زیانی سەرەکی بە پلەی یەکەم لەوەوە دێت کە هەرزەکار یا لاو، بۆ یەکەم جار بە دوای گەڕانیدا بۆ چێژ وەرگرتنێکی سێکسی پەنا بۆ ئەو کارە دەبات بەڵام لە پاشدا بەهۆی خووگرییەوە دەبێتە کۆیلەی ئەو کارەو لەبەر ئەوەش کە زۆر بە نهێنی ئەنجامی دەدات لە زۆربەی کتێبە زانستییەکاندا هەر بە خووی نهێنی "Masturbation" ناودەبرێت. کارە ناسروشتییەکە لەوە دایە کە وردە وردە وای لێدێت پێویستی بە ئەرکی زیاتر دەبێت بۆ ئەوەی خۆی بهروژێنێت، ئەمەش زۆربەی جار دەبێتە ماندوو کردنی دەماخ و دەروون و زۆربەی جار ئەمەش جۆرە شۆکێك بۆ کەسەکە دروستدەکات چونکە هەستدەکات وەك جاری یەکەم زۆر بە زوویی نا هروژێت و ناگاتە ئەوپەڕی چێژ وردە وردەش بەمە تووشی جۆرێك لە دڵە راوکێ و دوودڵی دەبێت و خەیاڵی سەیر سەیری بۆ دێت بە تایبەتی کە هەندێکجار هەر ناگاتە چێژ وەرگرتن، یا تووشی رەپ نەبوونی تەواو دەبێت و بۆ ئەوەش چەند جارێك لە سەر یەك هەوڵدەداتەوە، بەڵام ناگاتە ئەنجامی دڵخۆشکەری تەواو. هەندێك لەوانەی کە زۆرو بۆ ماوەیەکی زۆر خەریکی ئەم کارە بوون و تیایاندا بووە بە خوویەکی جێگیر، لە ئەنجامی ئەوەی کارەکە چۆتە نەستییانەوە، لە پاش ژن هێنان بەشێك لەوانە ئەو جۆرە چێژەی خۆیان بە دوایدا دەگەڕێن یا لە ئەنجامی خووەکەوە دەستیان کەوتووە لە ژنەکانیان دەستیان ناکەوێت تووشی شۆك دەبنەوە و رەنگە بەرەو هەندێك لە تێکچوونی سێکسیش بچن وەك رەپ نەبوونی تەواو لە کاتی کرداری سێکسیدا و ئەوەش چ نارەحەتی و ئاژاوە لە نێوان خۆی و ژنەکەیدا دروستدەکات !

لێرەشدا نابێت ئەوەمان لەیادبچێت کە ئەم خووە لەبەر ئەوەی جیاوازە لە کارە سێکسیە سروشتییەکە و پێویستی بە ئەرکێکی ئەقڵی زۆر هەیە لە ئەنجامی خەیاڵ و ئەندێشەی

قووڵ بۆ هێنانە بەر چاوی کارێکی سێکسی لە خەیاڵدا کە لە واقعدا بوونێکی نییە لەبەر ئەوە هەمیشە ئەو کەسانە هەست بە لاوازی هێزیان دەکەن و زۆربەی خەو دەیانباتەوە زۆرێکیشیان ئەگەر خوێندکار بوون لە وانەکانیاندا باش نابن لەبەر ئەوەی وردبینیان بۆ وەرگرتن و تێگەیشتن لە پۆلدا کەم دەبێتەوە.

دەبێت ئەو کەسانەی کە ئەم کارەیان کردۆتە خوو ئەوە بزانن کە ئێستا هیچ دەرمانێکی ئەفسووناوی نییە لەو حاڵەتە رزگاریان بکات یا وایان لێبکات بەتەواوی لێی دووربکەونەوە و لە بیر خۆیانی بەرنەوە. چونکە دەردەکە لەوەدایە کە ئەمە نەخۆشی نییە تا بە دەرمان چاك بێت بەڵکو حاڵەتێکی دەروونییە بووە بە خووگری.

لەبەرئەوە خۆرزگارکردن لێی تەنها بە دەست کەسەکە خۆیەتی چونکە ئەوەندەی نۆژداری لەم بوارەدا یارمەتی کەسەکە دەدات تەنها ئەوەندەیە کە هەندێك هێوورکەرەوەی دەماری ئامادەکردووە بۆ ئەوەی ئەو کەسانە زۆر زوو نەهروژێن ئیتر لەوە زیاتر نییە و ئەوی دی دەکەوێتە سەر خووگرەکە خۆی کە هەوڵ بدات بڕوای تەواوی بە خۆی بێت کە دەتوانێت لە هەر شتێك خۆی بیەوێت دووربکەوێتەوە واتە تاکە چارەسەر لەم لایەنەوە ئەوەیە کە هێزێکی خودی تەواو لە کەسەکەدا دروست بێت بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەو ساتانەی کە لە دەروونیانەوە زۆرێکیان بۆ دێت بۆ ئەنجامانی خووەکە.

ئەمانەی خوارەوەش هەندێك لەو هەنگاوانەن کە کەسەکە دەتوانێت لە ڕێگایانەوە خۆی لەم خووە بە دووربگرێت:

1. تا دەتوانێت خۆی دووربخاتەوە لە سەیری ئەو فیلم و ڤیدۆ و وێنانەی هروژاندنی سێکسی لە مرۆڤدا دروست دەکەن.

2. دوورکەوتنەوە لە بە تەنها دانیشتن لە ژوورێکی چەپەك یا داخراودا.

3. ڕێگە نەدان بە هاوڕێ و دۆستان کە لە بەردەمیدا ئەو جۆرە باسانە بکەن کە هروژاندن دروست دەکەن.

4. نەخوێندنەوەی ئەو چیرۆك و شیعر و کتێبانەی کە هروژاندنی سێکسی دروست دەکەن .

5. لە کاتەکانی بێ ئیشی دا خوودانە وەرزش بە هەر جۆرێکییەوە بێت بە گەڕان و پیاسەکردن، باخداری، سەیرکردن یا گوێگرتن لە پڕۆگرامی تەلەفزیۆنی یا رادیۆیی بەسوود، بەشداری کردن لە یانەو کۆمەڵ و دەستەی زانستی و کۆمەلایەتی ناو گەڕەك و شاردا. ئەنجامدانی کارێك لە ماڵدا وەك دارتاشی، ئاسنگەری، چاککردنەوەی شتێکی شکاو.. هتد.

6. لەسەر دایك و باوکیش پێویستە کە ئینتەرنێت ئەگەر لە ماڵدا هەبوو یا سەتەلایت لە ژووری تەنهادا دانەنرێت بەڵکو هەمیشە لە ناو هۆڵ و ئەو ژوورانەدا دابنرێت کە هی تاکە کەسێك نین و هی خێزانەکەن چونکە بە داخەوە ئینتەرنێت کە سەدان و بگرە هەزاران باس و خواسی زۆر بەکەڵکی تێدایە هەندێك لە گەنج و لاوان تەنها تیایدا بە دوای ئەو سایتانەدا وێڵ دەبن کە هروژاندنی سێکسیان بۆ دروست دەکات لە ڕێگای فیلم و وێنەی هروژێنەرەوە.

د. سرور

رەنگی پەمەیی ماسولکەکانی دڵ هێور دەکاتەوە

توێژینەوەیەکی زانستی دەربارەی رەنگ و کاریگەری لەسەر مرۆڤ دەریخست کە هەندێك لە جۆرەکانی رەنگی پەمەیی هەمان کاریگەری ماددە هێورکەرەوەکانی هەیە، هەروەها یارمەتی دەدات بۆ خاوبوونەوەی ماسولکەکان، تۆژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە کە بە شێوەیەکی زانستی بەشێك لە مێشك کارلێکردن دەکات لەگەڵ رەنگی پەمەییدا بەهۆی پەکخستنی هۆرمۆنی ئەدرینالینەوە، کە ئەوەش دەبێتە هۆی هێورکردنەوەی کاری ماسولکەکانی دڵ و یارمەتی هێورکردنەوەی دەمارەکان دەدات، هەربۆیە ئەو پسپۆرانە ئامۆژگاریمان دەکەن کە تا دەتوانین جل و بەرگی پەمەیی لەبەر بکەین بە تایبەتی لەکاتی موناقەشەی توندو تیژدا.
جێی ئاماژەیە پسپۆرانی چارەسەرکردنی مرۆڤ بەهۆی رەنگەکانەوە لەو بڕوایەدان کە رەنگەکان هەندێك نەخۆش چاك دەکاتەوە لەوانەی تووشی تێکچوونەکانی دەروون و دەماربوون لە ڕێگای بەرکەوتنی هەندێك تیشکی رووناکییەوە کە زۆر بە گرنگییەوە رەنگی گڵۆپەکانیان هەڵبژاردووە، هەر ئەوانە واباسی رەنگی پەمەیی دەکەن و کاریگەری لەسەر دەروونی مرۆڤ بەوەی کە رەنگێکی جوانە پڕمان دەکات لە خۆشەویستی و پاراستن و هەستکردن بە تەنهایی و هەستدارێتی کەمدەکاتەوە.

نەخۆشی هەوکردنی بۆری هەوا لە مریشکدا

Infectious Bronchitis

دکتۆر شیروان محەمەد ئەمین مەلاکەریم

پزیشکی ڤێتێرینەری

مێژووی سەرهەڵدانی نە خۆشیەکە: -

نەخۆشی هەوکردنی بۆری هەوا (ئای بی) یەکێکە لە پەتا هەرە ترسناکەکانی کۆئەندامی هەناسە لەمریشکدا کە ساڵانە زەرەرو زیانێکی گەورە لە کێڵگە پەلەوەرەکان و ئابووری وڵاتان دەدات، لە جیهاندا بۆ یەکەم جار ئەم نەخۆشیە لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا لە ناوچەی (داکۆتا) لە ساڵی 1930 ز بەدی کرا و بۆ یەکەم جار هەر لە ئەمریکا وەك نەخۆشی هەوکردنی بۆری هەوا بە فەرمی تۆمار کرا و لە ساڵی 1962 هەردوو زانا (وینتەر فێڵد و هیچنەر) نیشانەی هەوکردنی گورچیلە (nephritis)یان تۆمارکرد کەجۆرێکە لە بە نەخۆشی هەوکردنی بۆری هەواوە، ئەم نیشانەیە هەروەها لە وڵاتی ئوستراڵیاش تۆمارکرا زۆر توندو تیژتر لە ئەمریکا، وە ئەم نەخۆشیە لە زۆرێك لە وڵاتانی جیهان بەربڵاوەو تۆمارکراوە، لەوانە ئیسرائیل، هۆڵەندا، بەریتانیا، ئەڵمانیا، ئیتاڵیا، بەرازیل، فەرەنسا، شایەنی باسە ئەم نەخۆشیە تا ئێستا لە جیهاندا نە توانراوە بە تەواوی کۆنترۆڵ بکرێت بە هۆی زۆری سیرۆتایپی ڤایرۆسەکەوە، کە بەتەنها لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا چەندین جۆر دەست نیشان کراوە لەوانە باوترین جۆری ماساچوسێتە (Massachusetts) لە ساڵی 1950 بەدی کرا و لە ساڵانی حەفتاکاندا جۆری (JMk) و لە هەشتاکاندا (ArK) و لەنەوەتەکاندا (072) دۆزرایەوە و رێژەی توش بوون بە نەخۆشی هەوکردنی بۆری هەوا لە ووڵاتانی ئاسیا بەم شێوەیە (چین 30٪-10)، (ئێران 42٪)، (تایوان 31٪) و رێژەی توش بوون لە ئەوروپاش بەتایبەت لە ئیتاڵیا دەگاتە 35٪.

هۆکاری توشخەری نەخۆشیەکە:-

نەخۆشی هەوکردنی بۆری هەوا (ئای بی) بە هۆی جۆرێك ڤایرۆسەوە تووش دەبێت کە پێی دەوترێت کۆرۆنا (corona) کە ژمارەیەکی زۆرسیرۆتایپی ئەنتیجین جیاوازی هەیە، کە ناسراوترینیان جۆری ماساچوسێت (Massachusetts) ە. ئەم ڤایرۆسە شێوە جیاوازە، بەڵام بەگشتی خرە و بە پەردەیەك داپۆشراوە کە 200-90 نانۆمیتەرە و چوار دەورەکەی دەرپەریوێکی شێوە درکی پێوەیە (Spike) کە درێژیەکەی نزیکەی 20 نانۆمیتەرە و، شێوە لولپێچی ئەم ڤایرۆسە 10-15 نانۆمیتەرە، بەڵام ئەم شێوەیە زۆر بە کەمیدەبینرێت.

ماوەی هەڵهاتن و گواستنەوەی ڤایرۆسەکە:-

ئەم ڤایرۆسە زۆر بە خێرایی لە کێڵگە پەلەوەرەکاندا بڵاو دەبێتەوە، رێگاکانی بڵاوبونەوەی بە زۆری بەهۆی هەڵمژینی

ڤایرۆسەکەیە کە بە هۆی کۆکین پژمینی مریشکەکەوە دەبێت. وە ماوەی هەڵهاتن پێش دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیەکە 18- 36 سەعاتە. هەروەها ئەم ڤایرۆسە دەگوێزرێتەوە لە مریشکی توش بووەوە بۆ مریشکی ساغ بە رێگەی راستەوخوو ناراستەوخۆ بە رێگەی ئاوو و بە هۆی کەلو پەلی کێڵگەی پەلەوەریەوە،هەروەها هەواش یەکێکە لەسەرەکیترین رێگەکانی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە، ئەم ڤایرۆسە ئاسایی لە رێگەی هێلکەوە ناگوێزرێتەوە، بەلام لەهەندێك حاڵەتدا تۆمارکراوە، جگە لەوەی لەرێگەی مرۆڤیشەوە لە کێڵگەیەك بۆ کێڵگەیەکی دی دەگوێزرێتەوە.

تووش بوون بە نەخۆشیەکە:-

ئەم نەخۆشیە بە تەنها لە مریشکدا و لە هەموو تەمەنێکدا روودەدات, بەلام زۆرتوندو تیژترە لە لە جوجکدا و دەبێتە هۆی مرداربوونەوەی رێژەیەکی بەرچاو، پاش هەڵمژینی ڤایرۆسەکە لەلایەن مریشکەکەوە ڤایرۆسەکە بەخێرایی لە کۆئەندامی هەناسەدا زۆر دەبێت و دەتوانرێت دیاری بکرێت لە قورگ و سیەکاندا لە 24 سەعات دا بۆ ماوەی 8 رۆژ, و ئەم ڤایرۆسە توانایی زۆر بوونی هەیە لە گورچیلە بۆ ماوەیەکی زۆرتر لە کۆئەندامی هەناسە. تووش بون بەم نەخۆشیە لەمریشکدا جیاوازە پشت دەبەستێت بە:- تووندو تیژی ڤایرۆسەکە، تەمەنی مریشکەکە پێش کوتان، بەرگری دایکانە، توش بوون بە نەخۆشی تر وەك (مایکۆپلازما، نیوکاسل)، رێژەیی تووش بون 50- 100٪، رێژەیی مرداربونەوە 0- 25٪ بەپشت بەستن بە نەخۆشی دیکە، هەروەها توش بوون بە جۆری گورچیلەش بە زۆری لە پەلەوەردا دەردەکەوێت.

ئەوەی شایەنی باسە سەرماش یەکێکە لە هۆکارەکان کە زۆر گونجاوە بۆ تەشەنە کردنی نەخۆشیەکە.

نیشانە کلینیەکانی نەخۆشیەکە:-

ماوەی هەڵهاتنی ڤیرۆسەکە 18-36 سەعاتە، نیشانەکانی لە جوجکدا بریتیە لە: - تەنگەنەفەسی کۆکە، هەلامەت، ئاوسان وتەربوونی چاو، لاوازبوون، باڵە شۆرە، دابەزینی ئاوو عەلەف و کەم بوونی کێش، سك چوون. شێوەی گورچیلەیی لە جوجکدا دەبێتە هۆی مردار بوونەوەی رێژەیەکی زۆر (سەروو 60٪).

لە مریشکدا نیشانەکانی بریتیە لە: - هەندێك کۆکە و پژمە، تەنگەنەفەسی، قرخە کە گوێت لێ نابێت تەنها لە کاتی بێ دەنگ بوونی مریشکەکاندا نەبێت, هەروەها باڵە شۆرە، بەلام هەلامەت کەمتر دەردەکەوێت, هەندێك جۆری ڤایرۆسەکە بەتایبەت جۆری (T, Gray, Holte)

زۆر هۆگرە بۆ شانەی گورچیلە لە مریشکدا ئە گەر هۆکاری ژینگە لەباربێت لە وانە، ساردی و گەرمی و زیادبوونی کالیسیوم و پرۆتین لە عەلەف دا و ناهاوسەنگی فسفۆرو کالیسیوم و ژەهر لە عەلەف دا وەك ئوکراتوکسین، ئەمە لەگەڵ هۆکاری دیکە کە زەرەرو زیان بە گورچیلە دەگەیەنێت لە وانە نەخۆشی گەمبۆرۆ ژەهراوی بوون بە سەلفا و گەلێکی دیکە، و لەم شێوەیە دا رێژەی مرداربوونەوە مریشکدا دەگاتە سەروو30٪ لە حاڵەتی توندو تیژدا.

و لە مریشکی هێلکەکەردا نە خۆشی ئای بی دەبێتە هۆی دابەزینی بەرهەم هێنانی هێلکەو خراپی جۆری هێلکە لە رووی کوالیتیەوە واتە هێلکەکە بچووکە لە چاو هێلکەی ئاساییدا و شێوەو رەنگی تێك دەچێت وە توێکڵەکەی تەنك دەبێت، وەلە ناو هێلکەکەدا ماددەی ئەلبۆمین لینجیەکەی لە دەست دەدات.

(نیشانەی تەنگە نەفەسی لە مریشك و جوجکدا)

خراپی هێلکە لە رووی کوالیتیەوە (نە خۆشی ئای بی)

نیشانەکانی مرداربوونەوە(هەڵدرینی مریشك):-

شێوەی کۆئەندامی هەناسە:-

سوربوونەوەو هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە بەتایبەت لینجە پەردەی قورگ و رێرەوی لووت، وهەندێك جار پەردە هەوا لێل و ئەستور دەبێت کە ئەمەش بە زۆری لە مریشکی تەمەن بچوك دا زیاتر دەردەکەوێت وەك لە تەمەن گەورە، هەروەها یەکێکی دیکە لە نیشانەکانی تر بریتیە کۆبونەوەی مادەیەکی وەك پەنیر (cheesy material)

لە بۆری قورگ دا کە دەبێتە هۆی تەنگەنەفەسی و قرخە، هەندێك جار بەهۆی نەخۆشی دیکەی کۆئەندامی هەناسە لەوانە (E.coli, Mycoplasma) تووشی هەوکردنی تورەکەی هەواو هەوکردنی پەردەی جگەرو هەوکردنی پەردەی دل دەبێت

شێوەی گورچیلەیی:- ئەم شێوەیە ی نەخۆشیەکە دەبێتە هۆی مرداربوونەوەی رێژەیەکی زۆر لە مریشك سەرووی25٪ بە تایبەت لە مریشکی تەمەن بچوکدا، و بە هۆی جۆرێك لە ڤایرۆسی کۆرۆناوە دەبێت کە زۆر هۆگرە لە گورچیلە و بۆری میزدا وە دەبێتە هۆی هەڵئاوسان و کاڵ بوونی بۆری میزو گورچیلە، هەروەها بۆری میز گەورە دەبێت بە هۆی کۆبوونەوەی (کریستاڵی یوریك ئەسید) و مریشکەکە دوای ٤- ٥ رۆژ دوای تووش بوون مرداردەبێتەوە و بە تەواوی نیشانەی وشك بوونەوە تیادا دەردەکەوێت.

دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکە:

بۆ دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکە بە تەواوی پشت نابەستین بە نیشانەکانی مریشکەکە بە زیندوویی یا خود بە مردویی یان بە پشکنینە سیرۆلوجیەکان بە هۆی بونی چەند نەخۆشیەکی لەیەکچووی کۆئەندامی هەناسە وەك نە خۆشی نیوکاسڵ و ئەنفلونزای باڵندە و مایکۆپلازما، بەڵکو بۆ دەست نیشان کردنی تەواو پشت دە بەستێت بە:-

پشکنینی ئەلایزا و HI hemaglutination inhibition test بە لام باشترین پشکنین PCR Polymerase chain reaction)ە کە دەتوانرێت بە هۆی ئەم پشکنینەوە بەتەواوی جۆرو سیرۆتایپی ڤایرۆسەکە جیا بکەینەوە لە ماوەیەکی کورت دا.

چارەسەری نە خۆشیەکە:-

چارە سەری گونجاو نییە بۆ نەخۆشی هەوکردنی بۆری هەناسە، تەنها بەزیادکردنی پلەی گەرمی ناو کێڵگەکە نەبێت بۆ رزگار بوون لە سەرما، هەروەها رزگار بوون لە قەرەباڵغی ناو کێڵگە کە بە کەم کردنەوەی ژمارەی مریشکەکان، جگە لە هەوڵدان بۆ بەرزبونەوەی رێژەی عەلەف بۆ رێگە گرتن لە دابەزینی کێشی مریشك، هەروەها بە کارهێنانی دەرمانی دژە بەکتریا بۆ کەمتر بونەوەی هەوکردنی بۆری هەوا، هەروەها رێنمایی کردن خاوەن کێڵگە بۆ پێدانی مادەی سۆدیوم و پۆتاسیوم لە رێگەی ئاوەوە بۆ جێگرتنەوەی ئەو مادانەی کە لە کیس چوون بەتایبەت لە ئەنجامی هەوکردنی گورچیلە (شێوە گورچیلەیی)، و ئەگەر نیشانەی هەناسەیی بەدی کرا پێویستە لە رێگەی ئاوەوە (broad spectrum antibiotic) بدرێتێ بۆ ماوەی 3- 5 رۆژ بۆ رێگرتن لە تووش بوون بە نەخۆشی دیکە، هەروەها چاکردنی کارگێری کێڵگە پەلەوەریەکان بە شێکی گرنگە لە چارەسەری نەخۆشیەکە.

رێگەگرتن و کۆنترۆڵ کردنی نە خۆشیەکە:-

رێوشوێنە کارگێریەکان:- باشترین شێوەی کارگێری ئەوەیە، کە پێش داخڵکردنی جوجکەکان، کێڵگە پەلەوەریەکەو هەموو ئامێرەکان باش پاکژ بکرێتەوە بکرێت بە تایبەت بە مادەی ڤێرکۆن S، هەروەها دەبێت هەواگۆرکێی کێڵگە پەلەوەریەکە باش کۆنترۆڵ بکرێت و نەهێڵرێت لە رێگەی هەواوە ڤایرۆسەکە بگوێزرێتەوە بۆکێڵگەکە ئەمەش لە رێگەی دانانی فلتەر دەبێت لە ژێر پەستاندا پۆزەتیڤدا و پارزاکردن دژبە نەخۆشی نەخۆشی هەوکردنی بۆری هەوا بە شێوەیەکی رێك و پێك و بە بەرنامە واتە (بەکارهێنانی ڤاکسینی چاك و تەکنیکی رێکو پێك لە ئەنجامی کردنی کوتان دا) یەکێکی دیکەیە لە رێگەکانی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشیەکە، ئەمەو جگە لە بەدواداچونی خاوەن کێڵگەی پەلەوەری بۆ زانینی بەرگری مریشکەکان لە دوای کوتان لە ما وەیەکی دیاری کراودا لە رێگەی پشکنین بە ئامێری ئەلایزەوە.

سەرچاوەو پەراوێزەکان:-

1. د. توركي سراقبي – دواجن الشرق الاوسط و شمال أفريقيا – عدد (191) ص 54.

2. Aiello, S.E and Mays. A, 1998; Merk veterinary manual

3. Biester, H.E. and Schwarte L.h 1965; Disease of poultry.

4. Jordan, F.T.W. and Pattison M ; 1996 Poultry disease

ڕۆڵی مامۆستایان لە گۆڕین و پەرە پێدانی پەروەردەو فێرکردندا

رەحیم سلیمان ئیسماعیل

سەرپەرشتیاری پەروەردەیی

پەروەردەو فێرکردن پردێکە لەنێوان خێزان وکۆمەڵ لە لایەکەوە ولە نێوان رابوردوو ئێستاو ئایندەدا لەلایەکی دیکەوە.....هەروەها پەروەردەو فێرکردن پایەیەکی گرنگی بنیادی سەرەوەی کۆمەڵگەیەو چۆنیەتی روخساری کۆمەڵگە لە داهاتودا دیاریدەکات، گۆڕینو پەرەپێدانی بواری ئابووری وسیاسی و کۆمەڵایەتی بێ گۆڕانکاری وگەشەکردنی سستمی پەروەردە ئەنجامێکی وای لێ چاوەڕوان ناکرێت کە توانای ئەوەی هەبێت کۆمەڵگەی کوردستان لە سەر رەوڕەوەی ژیاری سەردەم دابنێت.. بۆیە پەلە کردن لە گۆڕانکاری و پەرەپێدانی پرۆسەی پەروەردەو وفێرکردن ئەولەویەتی خۆی هەیە . ....تازوو تر پێداویستی بۆ ئامادە بکرێت ودەست بەو گۆڕانکاری یە بکرێت درەنگە " بە شێوازێك دەبێت گەشەو پێشکەوتنی پەروەردە لە وڵاتدا ببێتە دۆزی تاك وکۆمەڵگە ودەسەڵات، چونکە ئەگەر بەراوردێکی ساکار لە نێوان کۆمەڵگەی کوردستان و کۆمەڵگا پێشکەوتوەکاندا بکەین، دەبینین چ بۆشایی یەکی بەر فراوان لە نێوانیاندا هەیە. .... کۆمەڵگەی ئێمە بە راکردنیش لە هیچ بوارێکدا تۆزی پێی ئەوان ناشکێنێت بەتایبەتی لەم دوایی یەدا پێشکەوتنی مەزن لە بواری زانست و تەکنەلۆژیا لە کۆمەڵگا پێشکەوتوەکاندا هاتۆتەد ی کە لە راستیدا کۆمەڵگەی کوردستان بە رادەیەکی زۆر کەم لەو داهێنان و پێشکەوتنەدا بەشدارە. .. گەر راستەو خۆ بە راشکاوی نەڵێین هیچ بەشداری یەکی لەو داهێنانەدا نییە... کەوابوو گۆڕانکاری وپەرە پێدان لە بونیادی سیستەمی پەروەردەیی دا پێداویستییەکی ئەمسەردەمەی کۆمەڵگەکەمانە تا ئەو پەرە پێدانە بوارەکانی سیاسی و ئابووری و کۆمەڵایەتی بگرێتەوە، لە بەر ئەوەی داینەمۆی گەشەی ئەو رەهەندانە بریتییە لە پەروەردە......

پەروەردەو فێرکردن بنیادێکە زۆر کایەو لایەن دەگرێتەوە، خۆی لە خۆی دا سستمێك پێکدێنێت، کە تەواوی توخمەکانی پەروەردەو فێرکردنی تێدا بەر جەستە دەبێت، ئاشکرایە فێرکاران بەشێکی گرنگ و کاریگەری توخمە مرۆییەکەی پرۆسەکە پێکدەهێنن. کە مەبەستی ئەم لێکۆڵینەوەیە تایبەتە بە چۆنیەتی ئاراستە کردن و ئامادەکردن و پێگەیاندنی ئەو توێژە لە ئێستاو ئایندەدا. دیاری کردنی لایەنی لاوازی پرۆسەی ئامادەکردن و پێگەیاندنی مامۆستایان و چۆنیەتی هەڵبژاردنی کەسایەتی شیاو بۆ ئەو پیشە پیرۆزە مەسەلەیەکی زۆر بە بایەخ و گرنگە لە بەرئەوەی:

مامۆستای سەردەم هەر ئەوە نییە هەندێك زانیاری بداتە قوتابیان، بەڵکو مامۆستا سەرکردەو رابەرو پێشڕەوی

نەوەکانە، ئەوان چۆن بن نەوەکانیش وادەبن. بۆیە پیشەی مامۆستایەتی لەریزی پەیامبەراندا دانراوە.

هەر بۆیە گۆرانکاری و پەرەپێدان دەبێت لە پەروەردەدا پێش هەموو رەهەندەکان وله سەرەتاوە ئەولەویەت به ئامادەکردن و پێگەیاندنی مامۆستایان بدرێت.

چونکە چاکترین بەرنامە و شێوازی فێرکردن، لە باشترین قوتابخانەدا مایە پووچ دەردەچێت، هەرگیز سەرکەوتوو نابێت، ئامانجە پەروەردەییەکان بە مامۆستای لاوازو دەسە پارچە ونەشارەزا بەدی نایەت. ....بۆیە گۆرانکاری لە ستانداردی هەڵبژاردن و چۆنیەتی ئاراستەو ئامادەکردن و پێگەیاندنی مامۆستایان دەبێت بە پلەی یەکەم بێت، تا کەسایەتی شیاو وکارامە بۆ ئەو پیشەیە ئامادە بکرێت، لەبەر ئەوەی مامۆستایان لە گۆران و پەرەپێدانی بواری پەروەردە رۆڵی سەرەکییان هەیەو هەر دەبێت لە سەر دەستی مامۆستایاندا گۆران و گەشەکردن بێتەدی.

سەبارەت کاریگەری و رۆڵی مامۆستایان لە پەروەردەدا (د. هایم گینۆت) کە پەروەردەکارێکی ولاتەیەکگرتووەکانی ئەمەریکایە دەڵێت:

(من گەشتوومەتە دەرئەنجامێکی ترسناك

من توخمێکی بریاردەرم لە پۆلدا

شێوازە تایبەتییەکەم ئاو و هەواکەی دەخولقێنێت

ئاکاری رۆژانەم کەشەکەی دەرەخسێنێت وەك مامۆستایەك، من توانایەکی یەکجار گەورەم هەیە کە ژیانی منداڵێك بکەمەکولەمەرگی یا خۆشی

دەتوانم ئامرازێکی ئەشکەنجە بم یان ئامێرێك بم بۆ ئیلهام بەخشی

دەتوانم گاڵتە پێکەرو شکێنەر بم یا خۆشی و خەندە بەخش بم

ئازار دەر یا چارە ساز بم

لە هەموو بارەکاندا ئەوە تەنیا بەدەمەوە چوونی منە کە بریارلەوە دەدات ئاخۆ ئاستەنگەکان گران بکرێن یان ئاسان

مناڵێك بکرێتە مرۆڤ یان لە مرۆڤایەتی بێبەش بکرێت.

د.هایم گینۆت

بەهەمان شێوە مامۆستا (محەمەد عەلی عوریان) دەربارەی کاریگەری مامۆستایان لەپەروەردەو فێرکردندا دەڵێت:

((کاتێك یادی جاران دەکەمەوە، بە بیرێکی قووڵ خۆم دەخەملێنم لەهەموو سەرکەوتن و داهێنانەکانمدا...تێ ئەگەم ئەو سەرکەوتنە یان ئەو داهێنانە کاریگەری مامۆستایەکە لەکات و ساتی خۆیدا...کاتێك سەرنجی هەموو بەهرەو تواناکانم دەدەم دەگەمەئەو ئەنجامەی کەئەمە بەری رەنجی مامۆستایە. ..مامۆستای بەرێز....پەیامبەر. ..... کە خۆی دەسوتێنێت تا روناکی بۆ نەوەکان دەستە بەر بکات)). بۆیە زۆر پێویستە کەسانێك هەڵبژێردرێت بۆ پیشەی مامۆستایەتی کە خۆی لە ناخەوە پر بە دڵ حەزی لە پیشەکە هە بێت. ... دەکرێت و رەوایە حەزو ئارەزوو لەو پیشەیە بە مەرجێکی بنەرەتی دابنرێت، بەلام بەداخەوە شێوازی ئاراستەکردنی خوێندکاران بۆ مەڵبەندەکانی پێگەیاندنی مامۆستایان ماوەیەکی زۆرە هیچ رەچاوی ئەم مەرجەی نەکردووە، بەپێچەوانەوە بە قبووڵی مەرکەزی خوێندکاران دەچنە پەیمانگای مامۆستایان و کۆلێجی پەروەردەی بنەرەتی.....کە ئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی بە سەدان مامۆستا لەو شوێنانە دەردەچن هیچ ئارەزوویان لە پیشەی مامۆستایەتی نییە... دیارە بۆ دڵنیابوون لەو بۆچونەو سەلماندنی لە راپرسییەکدا ئەم پرسیارەم ئاراستەی ژمارەیەك لە خوێندکارانی پەیمانگای مەڵبەندی مامۆستایان کردووە ساڵی 2005_ 2006ز:

بە ئارەزووی خۆت و لەسەر داوای خۆت لە پەیمانگای مەلبەندی مامۆستایان وەر گیراویت؟ لە ناخەوە حەزت لە پیشەیمامۆستایەتییە؟

(200) خوێندکار لە هەردوو قۆناغ بەشداری راپرسییەکەی کردووە رێژەی ئەوانەی کە بە ئارەزووی خۆیان چوونەتە پەیمانگای مەڵبەندی مامۆستایان 19٪ی بەشداران بوو ..ئەم راپرسییە ئەوە بە دەردەخات بەشی زۆری ئەو خوێندکارانەی ئاراستەی پەیمانگایمەڵبەندی مامۆستایان دەکرێن ئارەزوویان لەو پەیمانگایە نییە وزۆربەشیان هیچ حەزیان لە پیشەی مامۆستایەتی نییە، ئەمەش دەسەلاتدارانی دەزگای پەروەردە بەرەو رووی ئەم پرسیارانە دەکاتەوە:

ئایا کەسێك ئارەزوو حەزی لە پیشەیەك نەبێت و خولیای ئەوەی نەبێت کارامەییەکانی کە پێویستن بۆ ئەو بوارە فێریان ببێت لەو پیشەیەدا سەرکەوتوو دەبێت؟ ئایا ئەگەر پتر لە نیوەی مامۆستایان ئارەزوویان لە مامۆستایەتی نەبێت چی روو دەدات ؟ ئایا ئامانجە پەروەردەییەکان بە چ جۆرە مامۆستایەك جێبەجێدەبێت؟ ئایا چارە نووسی

ئایندەی نەتەوە بە کارامەیی مامۆستاکانییەوە بەند نییە؟

بۆ زیاتر دڵنیا بوون لە کاریگەری ڕۆڵی مامۆستایان لە سەر پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن. ...لە ساڵی 2005-2006 ز توێژینەوەیەکم ئەنجامدا بەم شێوەیە:

لە قوتابخانەی (ب) لەناو شاری سلێمانی:

قوتابیانی پۆلی سێیەم لە سەرەتای ساڵی خوێندندا کە ژمارەیان (68) قوتابی بوو، بە شێوازێکی کوێرانە کران بە دوو گرووپی وەك یەك هەردوو گرووپەکە بارو دۆخی ژیانیان وەك یەك بوو لە یەك گەڕەك دەژیان. ..گرووپی یەکەم لە دەوامی یەکەمی قوتابخانەکە دانران و گرووپی دووەم لە دەوامی دووەم دانران هەر گرووپەی (34) قوتابی بوون هەر دووگرووپەکە لەیەك هۆڵی خوێندن دەوامیان دەکرد... کەرەستەو پێداویستییە مادییەکان هەر هەمان کەلوپەل بوون کە هەر دوو گرووپ بەکار یان دەهێنا دیارە ناوەرۆکی بەرنامەو کتێب و هۆی فێرکردن هەر یەك چەشن بوو تەنانەت شێوازی بەڕێوەبردن و سەرپەرشتی کردنیش وەك یەك بوو. .. تاکە جیاوازی نێوان هەر دووگرووپ تەنها لە جیاوازی مامۆستاکانیاندا بوو بەم شێوەیە:

گرووپی یەکەم مامۆستا (ح. ب) وانەی بیرکاری لە پۆلی سێ دەوامی یەکەم دەوتەوە.....

گرووپی دووەم مامۆستا (ن. م) وانەی بیرکاری لە پۆلی سێ دەوامی دووەم دەوتەوە.....

مامۆستای گرووپی یەکەم دەرچووی خانەی مامۆستایانەو ئارەزووی لە پیشەکەی هـــــەیەو بەردەوام هەوڵی داوە پەرە بە کارامەییەکانی لە بواری کارەکەیدا بدات وسوودی لە ڕاهێنان و لە وانەی بیرکاری بەباشی وەر گرتووە، ڕێنمایی بە باشی وەر دەگرێت. ....

مامۆستایگرووپی دووەم دەرچووی پەیمانگای مەڵبەندی مامۆستایانە بڕوانامەی دبلۆمی لە پەروەردە هەیە، هەر چەندە بڕوانامەی ئەم مامۆستایە لە مامۆستای گرووپی یەکەم باڵا ترە بەڵام زۆر ئارەزووی لە پیشەکەی نییە، هیچ هەوڵی نەداوە کارامەییەکانی کە بۆ پیشەکەی پێویستە پەرەی پێ بدات وسوودی لە ڕاهێنانەکانیش بەرادەیەکی کەم وەر گرتووە. .... لە کۆتایی ساڵدا بینیم، ئاستی فێربوونی قوتابیان لە گرووپی یەکەم زۆر زۆر باش بوو پتر لە 90 ٪ ی قوتابیان ئارەزوویان لە وانەکە هەبوو، لە 96٪یان مامۆستاکەیان خۆش دەویست و هەڵوێستیان بەرامبەر مامۆستا زۆر زۆر باش بوو، زۆربەی زۆریان زۆر بە باشی کارامەیی بەکار هێنانی ژمارەیان وەك پێویست هەبوو. ..بەباشی توانای بیرکردنەوەو لێکدانەوە و بەراورد کردنیان هەبوو کە ئامانجی وانەکەیە. ...لە هەڵسەنگاندندا زۆر سەرکەوتووبوون.

گرووپی دووەم بەپێچەوانەوە ئاستی فێربوونیان زۆر لاواز بوو، تەنانەت بێجگە لە لەبەر کردنی هەندێك زانیاری بەبێ تێگەیشتن توانای بەکار هێنانی ژمارەیان

نەبوو، هەموو قوتابیانی پۆلەکە نەیان توانی پێوانەی راستە هێڵێك بکەن کە ماموستاکەیان لە سەر تەختە کێشابووی .
..تەنانەت ماموستاکە پرسی ئەم راستەیە هی کێیە؟ چەند سم دەبێت ؟ زۆر لە قوتابیان لەوەڵامدا وتیان راستەی ئێمە نییە ونازانین. رێژەیەکی زۆر کەم حەزیان لە وانەی بیرکاری بوو، ئاستی زانیاری گرووپی دووەم زۆر زۆر لاواز بوو......هەمان توێژینەوەم لە وانەی زانستی پۆلی سێیەم و کۆمەلایەتی پۆلی شەشسەم ئەنجام دا. .... هەر هەموو توێژینەوەکان بە روونی دەریان خست کە ماموستایان رۆلی کاریگەریان هەیە لە گۆران و گەشە کردنی پرۆسەی پەروەردەدا. بۆیە دەبێت ئامادە کردن و بنەماکانی هەلبژاردنی کەسانی بە توانا بۆ پیشەی ماموستایەتی (بەو مەرجەی ئەو

کەسە ئارەزووی لە پیشە کە بێت و حەزی لە کاری ماموستایەتی بێت) بکرێتە مەرجێکی گرنگ لە گۆرانکاری و پەرە پێدانی پرۆسەی پەروەردەدا و ئەولەویەتی هەبێت و دەست پێکی گۆرانکاری دەبێت لە ماموستاوە بێت. .... لە بەر ئەوەی (میتۆدو کەسایەتی هەر ماموستایەك نەخشێکی چارەنووسسازی لە فێربوونی قوتابیاندا هەیە)...

ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە بایەخ بە توخمەکانی دیکەی سیستمی پەروەردە نەدرێت، نا، بەلام ئاشکرایە کە گشت کەرە سە مادییەکانی کایەی پەروەردە لە لایەن ماموستاوە بەگەر دەخرێن و لەژێر سەر پەرشتی ئەو دا فێرخواز بە کاری یان دەهێنێت. کەوابوو لە دەستپێکدا پێویستمان بە ماموستای بە تواناو زۆر باش هەیە، بۆیە پێویستە ئەم شێوازەی ئێستا کەبە قبولی مەرکەزی و بێ رەچاو کردنی ویست و ئارەزووی خوێندکار زۆر بە خێرایی وەلا بنرێت و کەس نەکرێت بە ماموستا ئەگەر لە ناخەوە حەزی لە پیشەی ماموستایەتی نەبێت، دەبێت کەسانێك لە پەیمانگای پێگەیاندنی ماموستایان و کۆلیجی تایبەت بە ماموستا وەر بگیرێت کە خۆیان ئارەزوویان لەو کارە هەبێت وە خاوەنی کەسایەتییەکی تایبەتی و شیاون بۆ ئەو کارە.
...لێرەدا ئەو پرسیارە وەلام بدەینەوە کە ئایا ماموستای زۆر باش لەرووی کەسێتییەوە دەبێت چۆن بێت..؟ دیارە

تایبەتمەندی کەسێتی ماموستای زۆر باش:

- لەناخەوە حەزی لە پیشەی ماموستایەتی هەبێت، باوەری تەواوی بەبەها بالاکانی پەیامی پیرۆزی ماموستایەتی هەبێت، بزانێت (چارەنووس و ئایندەی نەتەوە بەدەست ماموستایانەوەیە).

لەبەر ئەوەی هەر ماموستا دەتوانێت کەش و بارو دۆخی لە بارو خۆش بۆ دەر خستن و دۆزینەوەی توناکانی نەوەی ئایندە برەخسێنێت...ماموستا ئیلهام بەخشە. ..چارە سازە بۆ ئاستەنگ و کێشەکان. .ومرۆڤ سازو ئامادە دەکات بۆ ژیان.

- ماموستای زۆر باش کەسێکە سۆزو خۆشەویستی بۆ مندالان هەیە و رێز لە کەسایەتی قوتابیان دەگرێت و بارو دۆخی سەربەست و ئازادیان لە ناوەندی خوێندندا بۆدەستەبەر دەکات، بۆئەوەی تاکێکی ئازادو بەتوانا دروست ببێت، دوور لە ترس و دلەراوکێ وتەندو تیژی. ...دیارە گەشەو بەرەو پێشچوونی نەوەکان تەنیا لەکەش و هەوای ئازادو ئارامدا بەدروستی بە دی دێت. .

-ماموستای باش بروای بە خۆی هەیە، کەسێکی لەسەر خۆو هێمن، لەبەر هیچ هۆیەك تورە نابێت و هەلچوون و داچوونی نییە، هەول دەدات هۆی رەفتارە نادرووستەکان بدۆزێتەوە و چارەسەری بکات، دوور لە تورە بوون و بەکار هێنانی توندو تیژی. .ماموستای سەردەم ئەو کەسەیە کەتوانای گۆرینی بارودۆخی هەبێت....نەك بارودۆخ ئەو بگۆرێت.

- کەسێتی ماموستای زۆر باش ئەوەیە کە بە یەك چاو و

دادپەروەرانە سەیری هەموو قوتابیان بکات، وبە هیچ جۆرێك جوداكاری لە نێوان قوتابیاندا نەكات، بە شێوازێك مامەڵەیان بكات كە هەموان هەست بە چوونیەكی ودڵنیییای و دادگەری بكەن.

- مامۆستای زۆر باش ئەو كەسایەتییە یە هەرگیز گاڵتە بە وەڵامی قوتابی ناكات. ئەگەر هەڵەش بێت، لەبەر هیچ رەفتارێكی هەڵە كەسایەتی منداڵ تێك ناشكێنی و بووار نادات تاكی ترسنۆك و لەرزۆك و بێ متمانە دروست ببێت. هەمیشە دەبێت لە رەفتاریا رابەرێكی نمونەیی بێت.

- مامۆستای زۆرباش و سەردەم پەیوەندی لەگەڵ گشت خێزانی قوتابخانەو دامەزراوە كۆمەڵایەتیەكان بەخێوكەران زۆر باشە و كەسێكی كۆمەڵایەتیەو بەشداری سەرجەم چالاكییەكانی ناو قوتابخانە ودەرەوەی قوتابخانە دەكات. لە هەمان كاتدا ئەو كەسایەتیە دەبێت لە پەیمانگاو كۆلیجی بنەرەتی مامۆستایان و خولەكانی راهێنان و كۆروكۆبونەوەكان چ كارامەییەكیان فێر بكرێت. ... تا ببێتە مامۆستایەكی زۆر باش و سەركەوتوو. ...؟

- دەبێت مامۆستا شارەزاو كارامە بێت وبتوانێت هەموو شێوازوو رێگاكانی وانە وتنەوە لە هەڵوێستەكانی فێر بووندا بە كار بهێنێت بە جۆرێك كە گونجاو بێت لە گەڵ تواناو ئاستی قوتابیاندا حەزوو ئارەزووی فێربوونیان تیا بڕوێنێت و بارو دۆخ و توانای قوتابخانەكە رەچاو بكات.

- شارەزاو بە ئاگا بێت لە گشت ئامانجەكانی فێر بوون بە گشتی و ئامانجەكانی خوێندنی قۆناغی سەرەتایی بە تایبەتی، و ئامانجی ئەو وانەیەی كە دەیڵێتەوە..تا هەوڵی بەدی هێنانی ئەو ئامانجە بدات. .تا ئەو رادەیەی ئیمكانەو لە توانادا یە. ..بە مەرجێك هەماهەنگی و گونجاندن لە نێوان ئامانجی وتنەوەی وانەكەو ئامانجە گشتییەكانی پرۆسەی پەروەردە هەبێت و یەكتری تەواو بكەن. ..

-كارامەو شارەزاو بە توانا بێت لە دانانی پلانی وتنەوەی وانە و پلانی ساڵانە ومانگانە..بۆ جێبەجێكردنی ئامانجەكانی پەروەردەو فێركردن، بە جۆرێك لە ناخەوە بڕوای وابێت بە كوێرانەو بەبێ پلان و نەخشە دانان مامۆستا سەركەوتوونابێت، پرۆسەی پەروەردەو دروست كردنی مرۆڤ بەرێكەوت نادروست دەبێت.

- لێهاتوو شارەزا بێت لە دارشتنی ئامانجە رەفتاریەكانی ئەو وانەیەی كە دەیڵێتەوە...

- كارامەو شارەزا بێت لە چۆنیەتی وەرگرتنی زانیاری لە ئینتەرنێت و سەرچاوەكانی دی , بەردەوام كار بۆ گۆران و گەشە كردن بكات لە بواری پەروەردەدا...

- كارامەو شارەزابێت لە دارشتن و ئاراستە كردن و وەر گرتنەوەی وەڵامی پرسیاری پۆلدا. .بەتەواوی بە ئاگابێت لە پرنسبپ و بنەماكانی ئاراستە كردن و وەر گرتنەوەی پرسیاری پۆل و بە پراكتیك بتوانێت لە پۆلدا پیادەی بكات.

- كارامەو شارەزا بێت لە چۆنیەتی بەكارهێنان و دروست كردنی تەكنۆلۆژی فێربوون كەپێویستە لە هەڵوێستەكانی فێربووندا بە كار بهێنرێت، تا ئەو رادەیەی دەكرێت و پێویستە لە وانە وتنەوەدا سوودی لێ وەر بگیرێت. ..

- لە سروشت و تاتیبەتمەندی قۆناغەكانی گەشە كردنی منداڵ شارەزاو بە ئاگا بێت تا وەڵامی پێداویستی و حەزوو مەیلی منداڵان لەرووی جەستەیی و ژیری و كۆمەڵایەتیەوە بداتەوەو بڕوای تەواوی بەو راستیە هەبێت (خەڵك هەر ئەوشتە فێردەبن كە حەز دەكەن فێری ببن)...بۆیە زۆر پێویستە بەردەوام مامۆستا بایەخی تەواو بە زانستی دەروونزانی بەگشتی و زانستی دەروون زانی پەروەردەیی بەتایبەتی بدات. .. چونكە ئەگەر مامۆستا لەو زانستە دابڕێت و نەشارەزا بێت وەك ئەوە وایە ماسی لە ئاو دابڕێت....

- لێهاتووكارامە بێت لە زانستی پێوانەو هەڵسەنگاندندا....

- لەرووی زانیارییەوە مامۆستای زۆر باش و سەركەوتوو ئەو مامۆستایەیە كە هەموو زانیاری چەمك و راستیەكانی ناو ئەو بەرنامەیەی كە دەیڵێتەوە زۆر بە فراوانتر لەوەی بۆ قوتابیان دانراوە دەزانێت و بە تەواوی تێیگەیشتووە.. دەبێت بڕوای بەوە هەبێت كە (زانست هەر وەك سەربەستی و ئازادی وایە دەسەندرێت و نادرێت..) واتە پێویستە قوتابی رۆڵی سەرەكی و چالاكی بدرێتێ تا خۆی بە دوای زانیاری و زانستدا بگەرێت و بە تەنگ خوێندنەكەیەوە بێت و ناكرێت مامۆستا مێشكی قوتابی پڕبكات لە زانست، بەڵكو دەبێت كەشی زانستی لە بار بۆ قوتابی بڕەخسێنێت كە بە ئاسانی قوتابی لە مامۆستا وكۆمەڵ و بازاری كارو كتێب وئینتەرنێتو سەرچاوەكانی دی زانیاری وە دەست بهێنێت، فێری بیر كردنەوەی زانستی و توێژینەوە ولێكۆلینەوە ببێت، نەك زانیاری و راستیەكان لە بەر بكات بەبێ تێگەیشتن.

ڕۆڵی ئامێری ئەلکترۆنی لە دیاریکردنی بنی ڕەگی ددان

Role of Electronic Apex Locators EALs

دکتۆر دەروون سەعید عەبدول لەتیف

کۆلێژی پزیشکی ددان /خوێندنی باڵا

گرنگی ئامێرەکە (EALs):

باشترین ئامێرە کە پشتی لە پرۆسەی چارەسەرکردنی ڕەگی دداندا پێدەبەسترێت ئەویش بە هۆی بڕیاردان و دەستنیشانکردنی درێژیی کەناڵی ڕەگی ددانەکە کە پرۆسەکەی تێدا ئەنجام دەدەرێت واتە (working length for root canal treatment) ئامێری ئەلکترۆنی شوێن دەستنیشانکەری بنی ڕەگی ددانە (EALs). ئەم ئامێرە یاریدەدەرە بۆ:

1. کات بە فیڕۆ نەدان سەبارەت بە دەسنیشانکردن و بڕیاردان لەسەر درێژیی کەناڵی ڕەگەکە کە کارەکەی بۆ ئەنجام دەدرێت.

2. چەندین گرتنی تیشکە وێنەی ددانەکەمان بۆ دەگەڕێنێتەوە.

3. یاریدەدەرە کاتێك کە تیشکە وێنەی بنی ڕەگی ددانەکە زۆر ئاشکراو ڕوون نییە.

4. دەستەبەرکردنی زانیاریی دەربارەی ئەگەری کونبوون (perforation) ی ڕەگی لاوەکی ددانەکە ئەگەر ڕوویدا بێت یان نا؟ (لەو ماوەیەدا کە چارەسەرکردنەکە ئەنجام دەدرێت).

چەند زانیارییەك:

❖ ئەوەی شایانی باسە کونی بنی ڕەگی ددان واتە ئەو کونەی کە لە بنی ڕەگی ددانەکەدایە (Apical foramen) ئەو کوونەیە کە دەماری هەست و موولولە خوێنەکانی پێدا تێدەپەڕێت بۆ کرۆکی ددانەکە و پێیدا دەچێتە دەرەوە. مەرج نییە ئەو کوونە کە کۆتایی بنی ڕەگی ددانەکەدا بێت (وەك زانیارییەکی توێکاریی). لەوانەیە کەوتبێتە لایەکی دیکەوە، واتە لە ڕاستیدا هێڵی کرۆکی ددانەکە لایدا بێت، ئەم زانیارییە توێکارییە پزیشکی ددان بە جوانی بە دیدەکات کە چەندین ددان هەڵدەکێشێت.

❖ لە ساڵی (1992) ی زاینی دا زانا (JOE) لە توێژینەوەیەکدا ئەم زانیاریانەی تۆمارکردووە:

کوونی بنی ڕەگی ددان (Apical foramen) نەکەوتۆتە بنی ڕەگی ددانەکە بە تەواویی بە ڕێژەی (84٪) ی حاڵەتەکاندا کە ددانی ناوەندی سەرەوەو (Maxillary centrals) هەروەها (93٪) ی ددانەکانی بەرەی نا ناوەندی سەرەوەدا (Maxillary laterals) و (84٪) ی ددانەکانی کەڵبەی سەرەوەدا (Maxillary canines). جا بۆیە ئەگەر پزیشکی ددان لە پرۆسەکەدا تەنها پشت بە تیشکە وێنە ببەستێت ئەوا لە زووربەی حاڵەتەکاندا کارەکەی بێ هەڵە نابێت.

❖ چەند توێژینەوەیەك لەسەر نەخۆش واتە (in vivo studies) بەم ئامێرە (EALs) ئەنجامی زۆر ڕاست و بێ

هەڵەی بە دەستهێناوە بە ڕێژەی (٪83-100).

ئەوەی شایانی باسە کە دوو جۆر لەم ئامێرە نوێیە زۆر بە بڵاوی بەکاردەهێنرێت و پشتی پێدەبەسترێت بۆ ئەم مەبەستە:

- EALs Root ZX by J. Morita

- Apex Locator AFA (All fluid allowed) by EIE / Analytic Technology

ئامێری (EALs) چۆن کاردەکات؟

❖ شێوازی کارکردنی ئامێرەکە (Apex Locators) بە بەکارهێنانی جەستەی مرۆڤ وەك ئامرازێك بۆ تەواوکردنی بازنەی تەزووی کارەبا.

❖ ئامێرەکە دەتوانێت پێوانەیەك تۆمار بکات لەسەر شاشەکەی، ئەو پێوانەیە کە دەنوسرێت بریتییە لە جیاوازی بەرگریی کارەبا بە (ئۆم) لە نێوان دوو جەمسەردا، کە یەکێکیان لەسەر لێوی نەخۆشەکە دادەنرێت و ئەوی دیکەیان دەنوسێنرێت بەو بڕبەندە دەرزیلەییەی لە ناو کەناڵی ڕەگی ددانەکەدایە (Root Canal file) جیاوازی بەرگریی تەزووی کارەباکە لە نێوان لێوو بەستەرە شانەکانی دەووروبەری ڕەگی ددانەکە (PDL Periodontal ligament)، چونکە نووکی بڕبەندی ناو کەناڵی ڕەگەکە ئاراستە کراوە و نووساوە بەو بەستەرە شانانەوە (PDL). بەو جۆرە پێوانەکەی لەسەر شاشە نیشان دەدات کە بریتییە لە گۆڕانکاری لە بەهای بەرگریی تەزووی کارەباییدا.

❖ کاتێك کە بەستەرە شانەکانی بنی ڕەگی ددانەکە (PDL) بەر سەرە نووکی بڕبەندەکە دەکەوێت (File) کە لە ناو کەناڵەکەدایە، دەنگێکی بە ئاگا بوونەوە دەبیسترێت. جا لەبەر ئەوەی بڕبەندەکە و بەستەرە شانەکان بەریەك کەووتوون، کەواتە بەو کوونە تەسکەی بنی ڕەگەکەدا تێپەڕیوە. ئەم زانیارییانە دەتوانرێت کەڵکیان لێوەربگیرێت بۆ دەستنیشانکردن و بڕیاردانی درێژی کەناڵەکە بە وردی کە بە دەرمان پڕ دەکرێتەوە.

❖ هەروەکو هەموو تەکنۆلۆژییەکی نوێ پێویستمان بەوە هەیە کە فێری خوێندنەوەی ئەو ئەنجامانە ببین کە تۆمار دەکرێن و بەراووردیان بکەین لەگەڵ یەکدا لەسەر شاشەی ئامێرەکە، بەم جۆرە دەتوانین بە کارایی ئەنجامەکان هەڵبسەنگێنین و بەراووردیان بکەین و دوا کات تۆمار بکەین. پێویستە بە یەك دوو هەوڵدان واز نەهێنیت و کۆڵ نەدەیت، واتە پێویستمان بە مەشق و ڕاهێنان هەیە تاکو وەك کارێکی ئاسایی ڕۆژانە ئەو ئامێرە بەکاربهێنین و کەڵکی لێوەربگرین.

❖ زۆربەی پسپۆڕانی ئەم بوارە بە شێوەیەکی باش کەڵك لە بەکارهێنانی ئامێری (EALs) وەردەگرن و زۆر بە دڵنیاییەوە کارەکەیان ئەنجام دەدەن، واتە پرۆسەی چارەسەرکردنی کرۆکی ددانەکان بە ڕێکوپێکی ئەنجام دەدەن، بە جۆرێك کە تەنها پێویستیان بە گرتنی تیشکە وێنەی ددانەکە دەبێت لە دەستپێکردن و تەواوبوونی پرۆسەکەدا ((Preoperative and Postoperative)) واتە دوو تیشکە وێنە دەگرن. زۆربەی پسپۆڕان وای بە باش دەزانن کە بڕیاردان لەسەر درێژیی کەناڵی ڕەگی ددانەکە کە کاری تێدەکرێت (working length) کە پشت ببەسترێت بەم ئامێرەوە (EALs) و تیشکە وێنەوە، بەمە دەگەینە دەستنیشانکردنی کۆتایی.

⋆ چەند خاڵێکی گرنگ و ورد کە پێویستە ڕەچاوبکرێت بۆ بەکارهێنانی ئامێرەکە و بە دەستهێنانی ئەنجامی تۆمار کراوی ڕاست:

1. ئامێرەکە دابگیرسێنە.

2. ڕێگە بدە تاکو خۆبەخۆ ئامێرەکە خۆی هاوسەنگ دەکات بەر لەوەی جەمسەرەکان بگەیەنیت بە نەخۆشەکەوە.

3. بە ئاگابە گیرەی لێوی نەخۆشەکەو بڕبەندی ناو کەناڵی ددانەکە بەر ماددەی کانزایی نەکەوێت (وەك پڕکراوە یان ددانی دەستکرد).

4. ئەو تێوەردەرەی بەکاردێت بۆ پاکژکردنەوەی کەناڵی ڕەگەکە پێویستە ماددەی نەگەیەنەر بێت (non-conducting irrigants) وەك (ئەلکهوول) یان کەناڵەکە وشك بێت. ئەو ماددە گەیەنەرانەی بەکاردەهێنرێن وەك (Sodium hypochlorite) یان ئاو و خوێ (Saline) هۆکارن بۆ ئەوەی ئەنجامی هەڵەمان بداتێ.

5. کە درێژیی کەناڵی ڕەگەکە دەستنیشان دەکەیت، بڕبەندێك (File) هەڵبژێرە کە پڕاوپڕ گیربێت لە بنی ڕەگەکە، یان تۆزێك نووکی بڕبەندەکە لە بنی ڕەگەکە دەربچێت، ئینجا بەرەو دوواوە ڕایکێشە تاوەکو پێوانەکەی بخوێنرێتەوە و تۆمار بکرێت، ئەمە چەند جارێك دووبارە بکەرەوە ئەگەر خوێندنەوەکان زۆر جیاواز بوون لە یەك ئەوە دەگەیەنێت کە هەڵەیەك هەیەو خوێندنەوەکە تەواو ڕاست نییە.

ئەوەی هۆکارە بۆ خوێندنەوەی نا دروست کە هەندێکجار تۆمار دەکرێت جگە لەو خاڵانەی کە پەیوەندی بە تەکنیکی بەکارهێنانی ئامێرەکەوەیە ئەوەیە کە گەلێك جار گۆڕانکاریی لە بنی ڕەگەکە یان پووك یان هەر گۆڕانکارییەکی دزێو کە لەبنی ڕەگەکەدا هەبێت.

سەرچاوەکان:

Internatoin Academy for Rotary

- Endodontics /Role of Electronic Apex Locators / (The Dentists Page 2007)

- Restoration. of endodantic teeth Article from Rotary links / internate / 2007.

زیپکە (عازەبە)

دکتۆر کارزان ناسیح عەلی

بە نەخۆشییەکی هەوی پێست دادەنرێت، بە هۆی گۆڕان لە سەلکە موو و چەورییە ڕژێنەکانەوە دەبێت، لە ئاکامی کۆبوونەوەی چەوری دروست بووەوە لە چەورییە ڕژێنەکاندا کە دەبێتە هۆی گەورەبوونی ڕژێنی چەوری، کە ئەمە ڕوودەدات لە کاتی پێگەیشتنی پێست لە کاتی عازەب بووندا.

و ئەم زیاد بوونی چەورییەش شانبەشانی زیاد بوونی هۆرمۆنی ئەندرۆجین (androgen) دا دەبێت، کە کۆبوونەوەی ئەم چەورییە لە بارە بۆ هەو، و بە دوایدا ڕژێنی بەرگری هێرش دەکاتە سەر بەکتریای ناوی و دەبێتە هۆی دروست بوونی کێم لە ژێر توێژی پێستدا. بە دوایدا شوێنەکە تووشی خوران و نارەحەتی دەبێت بە هۆی هەڵئاوسان و گەشەکردنی بەکتریا لە نێو ڕژێنە تووشبووەکانداو خانەکانی دراوسێی، ئەمەش وا لە کەسەکە دەکات هەوڵی لابردنی ئەو هەڵئاوساویە بدات بە گوشینی زیپکە کە بە پەنجەکان، لە جیاتی بە کارهێنانی ماددەیەکی تیژی پاك و دروست، دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە چینەکانی ژێرەوەی بن توێژ، و دروست بوونی شوێنی لاواز کە زۆر بە ئاسانی بە کتریا دەتوانێت هێرش بکاتە سەری و ڕژێنی بەرگری وەك وەلامێك، دەبێتە هۆی بلاوبوونەوەی هەوەکە بۆ دەوروبەری ڕژێنی چەورییەوکە.

بە هۆی شێواوی چەورییە ڕژێنەکان و گیرانی ڕێڕەوەکانی خالی بوونەوەیان بۆ ڕووکاری پێست، دەبێتە هۆی هەڵئاوسانیان بۆ زیاتر لە بیست ئەوەندەی قەبارەی خۆیان کاتێکیش خالی دەبێتەوە لە نێوان دیوارەکانی ڕژێنە گەورە بووەکەدا لە ژێر پێستدا دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی چەوری، تووشبوونی بە هەو.

هەندێکجار کێم دروست دەبێت بە دەوری مووەکاندا، و ناگاتە سەر ڕووکاری پێست، وزیاتر گەشە دەکات بە دەوری چەرییە ڕژێنەکاندا. زیپکە زۆر بلاوە زیاتر (٪85) ی عازەبەکان تووش دەبن (لە نێوان تەمەنەکان 13 19 -) ساڵیدا، و ڕێکدەکەوێت بەردەوام بێت تا ساڵەکانی دواتری تەمەن.

نیشانەکانی:

وەك باسمان کرد لە ئاکامی زۆر دەردانی چەوری لە ڕژێنەکاندا لەگەڵ خانە مردووەکانی پێست دەبنە هۆی گرتنی ڕێڕەوەکانی سەلکە موو بەمەش زیپکە دروست دەبێت، لە ئاکامی ئەم کۆبوونەوەی چەورییەوە شوێنەوارێکی لە بار بۆ میکرۆب (propionibacterium acne) دروست دەبێت، لەگەڵ هەندێك جۆری کەرووش کە دەتوانن گەشە بکەن لەم شوێنەدا. دەم و چاو، بەشی سەرەوەی مل زۆرتر تووش دەبن، بەلام هەریەك لە سنگ، دەفەی شان، پشت لێی دروست دەبێت لەگەڵ قۆڵەکان. بە شێوەی بلۆق، نوکتەی ڕەش، گرێی کێماوی و کیسی هەواوی دەردەکەون. هەرچی جۆری کیسە زۆرتر خراپە بە بەراوورد بەوانی دیکە، چونکە کێمی تێدایە و بە ئاسانتر دەبێتە جێ زام (شوێنی برین).

هۆکانی زیپکە:

1. بوونی مێژووی زیپکە لە خێزانەکەدا.

2. چالاکی هۆرمۆن وەك سوڕی مانگانەو باڵق بوون.

3. ترس و دڵە ڕاوکێی زۆر کەدەبنە هۆی زیاد دەردانی هۆرمۆنەکانی ڕژێنی سەر گەرچیلە.

4. زۆر چالاکی ڕژێنی چەوری.

5. کۆبوونەوەی خانە مردووەکان لەسەر پێست.

6. بوونی میکرۆب لە کوونی سەلکی موودا.

7. رووشاندنی پێست کە هانی هەو دەدات.

8. بەکارهێنانی دەرمانی ستیرۆید (وەك لە مێینەدا بەکاردەهێنرێت بۆ قەڵەو بوون).

9. بەکارهێنانی هۆرمۆنە نێرینەکان (لە نێرینەدا بۆ وەرزشی لەش جوانی بەکاردەهێنرێت) وەك:

- Testosterone
- dihydro testosterone
- dehydroepiandrosterone sulfate

10. زیپکە لە کەسانی گەورەدا نیشانەیەکە بۆ بوونی هۆکاری دیکە وەك بوونی کیس لە هێلکەدانەدا لە مێینەدا بە poly cystic ovary syndrome ناودەبرێت و (Cushing>s syndrome)

11. خواردنی چەوری زۆر پێدەچێت هۆکار بێت بۆ زیپکە.

12. خواردەمەنییە دەریاییەکان لەبەر بوونی ڕێژەیەکی زۆر لە ئایۆدین (iodine) تیایاندا دەرکەوتووە دەبێتە هۆی خراپ کردنی زیپکە.

13. خواردنی خواردەمەنی کە ڕێژەیەکی زۆر کاربۆهیدرەیتی تێدایە، ئەمەش لەبەر گۆڕینی کابۆهیدرات بۆ ئەو جۆرە چەورییەی کە لە لایەن چەورییە ڕژێنەکانەوە دەردەدرێت، وەك نیشاستەو شیرینی، و دەرکەوتووە دەستبەجێ بەرزبوونەوەی شەکری ناو خوێن بە هۆی خواردنی شیرینی زۆرەوە دەبنە هۆی خراپترکردنی زیپکە.

14. سێکس: سێکس کردنی ڕێکوپێك زیپکە کەم دەکاتەوە، و دەستپەڕ دەبێتە هۆی دروست بوونی زیپکە.

چارەسەرکردنی:

بە شێوەیەکی زانستییانە گەر کێم دروست بوو، قەتیس مابوو و ڕێگەی نەبوو بۆ هاتنە دەرەوەی دوای یەك هەفتە لە هەو، باشتر وایە خاڵی بکەینەوە بە دەرزییەکی پاك و تیژ (لەلایەن کەسەکە خۆیەوە)، ئەمەش بە کوونکردنی پێستەکە بە شێوەیەك وەك ڕێڕەوێکی لێبێت بۆ هاتنە دەرەوەی کێمەکەو خاڵیبوونەوەی، ئەمە باشترە لە گوشینی زیپکەکە بە پەنجە کە هەڵئاوساوی و سوربوونەوەی زیاتری لێدەکەوێتەوە.

زۆرن ئەو چارەسەرانەی کە بۆ زیپکە بەکاردەهێنرێن لە دنیادا، بە شێوەیەکی گشتی لە چارەسەرەکەیدا چاك بوونەوەیەکی کەم بەدی دەکرێت لە هەفتەی یەکەم و دووەمدا، بە دوایدا بەرەو چاك بوونەوە دەچێت لە سێ مانگی دواتردا. لەبەرئەوە هەریەك لە چارەسەرەکانی دژە میکرۆبەکان لەگەڵ چارەسەری لەیزەر کە بۆ ئەم مەبەستە بەکاردەهێنرێن، لەوانەیە بتوانین لە چەند هەفتەیەکدا سوربوونەوەو هەڵئاوساوییەکە کەم بکەنەوە، بەڵام کرداری بەربوونی ڕێڕەوەکان کە گیراون مانگ و زیاتری پێدەچێت.

بە شێوەیەکی گشتی هەموو چارەسەرەکان بەم ڕێگایەی خوارەوە کاردەکەن:

❖ ڕێگەگرتن لە گرتنی ڕێڕەوەکان و کونەکانی سەر

پێست

❖ کوشتنی بەکتریاکان P.acne

❖ دژە هەوکردن

❖ ریکخستنی هۆرمۆنەکان

★ لابردنی بەشە مردووەکەی پێست بە ماددەی رووشێنەر وەك گیراوەی ترشی سالیسیلیك (salicylic acid)، و ترشی گلایکولیك (glycolic acid)، کە ئەم ماددانە دەتوانن بەشی سەرەوەی پێست لاببەن کە بەمەش رێگە دەگرن لە گیرانی رێرەوەکان.

★ دژە میکرۆب:

بە شێوەیەکی بەر فراوان بە کاردەهێنرێت وەك پێکهاتەی (benzoyl peroxide) بە شێوەی مەرهەم و کرێم هەیە دوو جار لە رۆژێکدا بە کاردەهێنرێن بۆ شوێنە تووشبووەکە، بە سەریدا بلاو دەکرێتەوە.

بە هۆی کووشتنی میکرۆبی (P.acne) رێگە لە دروست بوونی زیپکەی نوێ دەگرێت لە لایەن ئەم پێکهاتەیەوە، بەلاّم لایەنە لاوەکیەکانی وەك وشکبوونەوە، رووشانی شوێنەکە و سوربوونەوەی لێدەکەوێتەوە پاش بەکارهێنانی، ئەمەش بە تێکەلّ کردنی پێکهاتەی شێدار بۆ ئەم ماددەیە دەتوانین خۆ بە دووربگرین لەم لایەنە لاوەکیانە.

★ تێکشکێنەری میکرۆب:

بە شێوەی کرێم و مەرهەم بەکاردەهێنرێن وەك (Tetracycline – Clindomycin –) erythromycin بۆ کوشتنی ئەو میکرۆبانەی کە رێرەوەکانیان گرتووە، وئەم ماددانە بە شێوەی کەبسول و خەپلە هەن بەلاّم کێشەکەی ئەم چارەسەرە لەوەدایە دەبنە هۆی تێکدان و ئازاردانی گەدە هەندیکجار.

بەلاّم کێشەیەکی دیکە ئەوەیە گەر بەرگری لەلایەن میکرۆبەکەوە دروست بێت، کە دەبنە هۆی دووبارە دەرکەوتنەوەی زیپکە پاش وەستاندنی چارەسەرەکە.

★ چارەسەری هۆرمۆنی:

لە ئافرەتاندا زیپکە چارەسەر دەکرێت بە چارەسەری هۆرمۆنی، ئەمیش بە یەکگرتنی ئیسترۆجین و پۆجیسترۆن (Progesteron ,oestrogen) کە بە شێوەی حەپی دژە سکپڕی هەن و کاریگەرە، و دژە هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن (Anti – testosterone) و (Cyproterone) بە یەکگرتنی لەگەلّ ئیسترۆجین کاریگەرە لە دابەزاندنی هۆرمۆنی ئەندرۆجین.

بۆ نموونە چارەسەری (spironolactone) کە دەتوانێت وەك دژە ئەندرۆجین کاربکات، بەکاردەهێنرێت لە نەخۆشی (poly Cystic Syndrom).

گەر زیپکە گەورە بێت چارەسەرەکانی دیکە کاریگەرییان نەبێت ئەوا پزیشکی پسپۆڕ هەڵدەستێت بە کردنە ناوی (Cortisone) بە دەرزی بۆ شوێنەکە، کە زۆربە زوویی هەڵئاوساوییەکەو سوربوونەوەکەی چاك دەبێتەوە، و بەم شێوەیە جێگەکەی تەخت دەبێت و ئاسەواری کەم بە جێدەهێڵێت، کە دەتوانرێت بە ئارایشت داپۆشرێت.

⋆ **توخمی** (retinoid):

بە شێوەی ئاسایکردنەوەی سوری ژیانی خانەکانی رژێنەکانی کاردەکات، کە ژمارەیەکی زۆرن وەك (Retin- A) و هتد، بە شێوەی کرێم و مەرهەم هەن دەبنە هۆی روشاندنی پێست، بەمەش دەبنە ڕێگر لەو خانانەی کە ڕێڕەوەکان دەگرن.

بەڵام کێشەی ئەم جارە لەوەدایە دەبنە هۆی سور هەڵگەڕان و توێك هەڵدان و سپی بوونی پێست کە ئەمانە زۆر ناخۆشە بۆ کەسی تووشبوو.

و بە شێوەی حەپ هەن دەبنە هۆی کەمکردنەوەی دەردانی چەوری لە رژێنەکانەوە، بۆ ماوەی (4-6) مانگ، کاریگەرییەکەشی باشترە بە بەراورد لەگەڵ دژە میکرۆبەکاندا، و لایەنە لاوەکییەکانی وەك وشکبوونەوەی پێست، خوێن بەربوونی لووت یاخود زیاد بوونی زیپکە لە سەرەتای بەکارهێنانییەوە و بریندار بوونی جگەر (بەرز بوونەوەی ئەنزیمەکانی جگەر) لەگەڵ کارکردنە سەر کۆرپەلە لە سکی دایکیدا و پێدەچێت کاریگەری لاوەکی بەجێبهێڵێت لە سەری.

⋆ **چارەسەری تیشکی:**

وەك زانراوە زۆر بەرکەوتنی تیشکی خۆر دەبێتە هۆی خراپ کردنی زیپکە، بە هۆی هاندانی بۆ زۆر دەردانی چەورییەوە. ئێستا تیشکی بنەوشەیی کە چرییەکەی (405 – 420 ن م) بەکاردێت بۆ چارەسەری زیپکە و کاریگەریشی باشە بە بەکارهێنانی دوو جار لە هەفتەیەکدا، بەڵام گەر رۆژانە بەکاربهێنرێت ئەوا زۆرتر کاریگەرە. و بۆ زیادکردنی ئاکامێکی باشی لەگەڵ تیشکی سوری بینراو بەیەکەوە بەکاردەهێنرێن.

گرفتی ئەم چارەسەرە ئەوەیە نرخی تێچوونی گرانە، بەڵام چارەسەرێکی نوێیە.

⋆ **چارەسەر بە لەیزەر:**

زیاتر بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی جێ زامی زیپکە و ڕێگرتن لە دروستبوونی زیپکە.

وشێوازی کارکردن بەم ڕێگایانەیە:

❖ سووتاندنی ئەو جێگەیەی کە مووەکەی لێوە گەشە دەکات.

❖ سووتاندنی چەورییە رژێنەکان.

❖ دروستکردنی ئۆکسجین لە میکرۆبەکەداو دواتر کوشتنی میکرۆبەکە.

هەرچی لایەنە لاوەکیەکانییەتی وەك:

❖ سووتاندنی پێستەکە بە هۆی ئەو گەرمییەی کە دروست دەبێت لەو ناوچەیەدا.

❖ دەرکەوتنی شوێنەکەی کە چارەسەرەکەی بۆ بەکارهێنراوە تۆختر لە دەوروبەر.

❖ وشك بوونەوەی پێستی درێژخایەن.

❖ ئەم چارەسەرە نوێیە و بڕی تێچوونیشی گرانە بۆ نەخۆشەکە.

⋆ **چارەسەری داهاتوو:**

دەرکەووتووە زیپکە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی هەیە بە بۆماوەییەوە، لەبەر ئەم هۆیە زانایان لە هەوڵی ئەوەدان لە ڕێگەی ئەندازەی بۆماوەییەوە (genome – DNA) چارەسەری ئەو بۆهێڵانە بکرێت کە لێپرسراون لە دروست کردنی زیپکەدا.

ماکەکانی زیپکە

- جێزامی زیپکە (Acne Scar)

یەکێکە لە گرفتە سەرەکیەکان، کە دەبێتە هۆی شێواندنی رووکاری دەم و چاوی کەسی تووشبوو، و دەرکەوتنی جێزامەکە زۆر بە ئاشکرایی.

هەرچی چارەسەرەکەیەتی سەختە، و زۆریشی تێدەچێت نرخەکەی و تا ئێستا ناتوانرێت بە تەواوەتی لابرێت، و بارێکی دەروونی خراپ بۆ کەسەکە دروست دەکات، لەوانەیە ببێتە هۆی ڕاڕایی و خەمۆکی.

و ئەم جۆرانەشی هەیە:

- lcepick scar
- Boxed scar
- Rolling scar
- Hypertrophic scar

یەکێکی دیکە لە ماکەکانی زیپکە تۆخ بوونی شوێنەکەیە بە بەراورد لەگەڵ دەروبەردا، کە زیاتر لە پاش ماوەی زیپکەی کیسی و گرێۆڵەوە دروست دەبێت، بەڵام بە زۆری خۆی دیار نامێنێت لە نێوان سێ مانگ بۆ دوو ساڵدا، و بە دەگمەن زیاتر دەخایەنێت.

سەرچاوە: en.wikipedia.org

بەکارهێنانی هیپنۆتیزم لەچارەسەری نەخۆشیەکانی دەروونجەستەیی دا

بەقەبوڵ کردنی ئەم بنەمایە کە مرۆڤ کۆمەڵێکە لەجەستەو گیان یان دەروون‌و لەش بەم راستیە دەگەین کە بە بەهێزکردنی دەروون دەتوانین هێزێکی تازە بەجەستەی نەخۆش ببەخشین واتە گیانێکی تازە بخەینە نێو جسەتەی ئەو. مرۆڤ لەهەموو کاتەکاندا، وشیارانە یان ناوشیارانە لەگشت بوارەکانی ژیاندا تێدەکۆشێت بۆ دۆزینەوەی راگرتنی هاوکێشی‌و هاوسەنگی. هەرکاتێك هێزێك ئەم هاوسەنگیەو هاوکێشەیە تێکبدات، هێزێکی ناکۆك لەجەستەی کەسەکەدا دروست دەبێت کە دژایەتی ئەو لەگەڵ هێزێکی دەرەکیدا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشییەکانی جەستەیی یان تووشی دڵەراوکێ‌و شڵەژانی دەروونی دەبێت. پشێوەی دەروونی بەپێچەوانەی نەخۆشییەکانی جەستەیی بەچاو نابینرێن‌و تەنانەت هەندێ جار پشێوی دەروونی بەشێوەی نەخۆشییەکی جەستەیی دەردەکەوێت تا ئەوکاتە کە هۆکاری سەرەتایی نەخۆشییە دەروونی لەبەین نەچووبێت نەخۆشییە جەستەیەکەیش چارەسەر نابێت. زۆربەی ئەزمونەکانی ژیان لەنەستی ئێمەدا تۆمار دەبن. بەپێی توێژینەوەی دەروونناسان، وشیاری دەروونی مرۆڤێکی ئاسایی دەتوانێت لەهەر چرکەیەکدا 126 یەکەی زانیاری لێکبداتەوە، لەحالێکدا ئەم ژمارەیە لەنەستدا بەزیاتر لەیەك ملیۆن یەکەی زانیاری لەهەر چرکەیەکدا دەگات.

سیستمی خوێن، هەناسەدان، رێکخستنی پلەی گەرمی جەستە، رێکخستنی لێدانی دڵ لەژێر کاریگەری نەستی ناوشیاردا رێکدەخرێن. تەنانەت چالاکیە زۆر ئاسایەکانی مێشك وەکو (بۆنکردن، چێژبردن، بینین‌و بیستن کە لەرواڵەت دا وشیارانەیەشن لەسەرەتادا دەبێت لەلایەن نەستەوە پێناسە بکرێن‌و لەدواییدا بگەنە وشیاری دەروونی. بەسەرنجدان بەم خاڵانە دەتوانین بەوە بگەین کە زۆربەی ئەزمونەکانی ژیانی ئێمە لەنەستدا دروست دەبن. ناتەبایە ناوچەییەکان هەمووکاتێك رودەدەن ئەمە لەکاتێك کە دەروونی مرۆڤ هەردەم هەوڵ دەدا لەگەڵ فشارە درونی‌و جەستیەکان کە بەهۆی ئەم ناتەبایانەوە دروست دەبن شەڕ بکات تاکو هاوکێشیەکی رێژەیی دروست بکات.

هەرکاتێك ئەم ناتەبایانە لەئاستی بەرگەگرتنی مرۆڤ سەروتر بروات دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەی نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان. زۆرجار نیشانەی ئەم نەخۆشییانە لەشوێنێك لەجەستەدا کە پێشتر تووشی نارەحەتی یان لاوازی بووە خۆی

دەنوێنێت. وەکو(ئەو نیشانانەی کە بەهۆی ئازارێکی دەروونیەوە دروست دەبن لەشوێنێکدا کە پێشتر شکاوەو دواتر چاکبۆتەوە دیسانەوە ئەو ئێسقانە ئازاری دەبێت. زۆربەی خەڵك ئەم جۆرە ئازارانە وەکو ئازارێکی دەماری دەناسێن.

زۆرجار لەشوێنێك کە تووشی ئازاری دەماری هاتووە هیچ جۆرە نارەحەتییەکی جەستەیی نادۆزرێتەوەو هیچ جۆرە پێوەندییەکی بەرچاو لەنێوان برینی پێشووو نیشانەکانی نەخۆشییە تازەکەدا نییە. پرسێکی سەرەکی کە سەبارەت بەمجۆرە نەخۆشییانە دەبێت بایەخی پێبدرێت، ئەمەیە کە کێشەوگرفتە هاوچەشنەکان دەتوانن لەکەسانی جیاوازدا پەرچەکرداری جیاوازیان هەبێت.

بۆ نموونە: مەرگی دایکێك لە بنەماڵەیەکدا دەتوانێت منداڵێك تووشی خەمۆکی بکات، لەمنداڵێکیتریشدا ترس و لەمنداڵی سێیەمیشدا هیچ جۆرە کاریگەرییەکی نەبێت. ئەمە لەحاڵێکدایە کە هەرسێ منداڵەکە دایکیان زۆر خۆش دەویێت. لەم حاڵەدا بەبێ یارمەتی هیپنوتیزم ناکرێت هۆکاری دروست بونی ئاڵوگۆڕە جیاوازەکان بەهۆی بزوێنەرێکی تایبەت ئاشکرا بکەین. بەڵام لەگەڵ روون بوونەوەی هۆکارەکە بەهۆی بەکارهێنانی مێتۆدی هیپنوتراپی دەکرێت دەرفەتێکی پان و بەرین و، بۆ لەبەین بردنی و چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە هەموار بکەین.

بەکارهێنانی دوو شێوەی هیپنوئانالیزو هیپنوتراپی بۆ دۆزینەوەی هۆکارە سەرەکییەکانی نەخۆشییەکان کە لەرووی جەستییەوە هیچ هۆکارێکی نییە یان ناکرێ هیچ نیشانەیەك لەهێما ئازاریەکان لەلەشی نەخۆشدا بدۆزرێتەوە، زۆر کاریگەری دەبێت. بۆ نموونە، ئەگەر کەسێك لەئازاری تەنگی هەناسەدا رەنج بباتو بەڵام لە تویژینەوەکاندا هیچ جۆرە نیشانەیەك لە نەخۆشی هەناسە لەئەودا نەدۆزرێتەوە، دەکرێ هۆکاری دروست بوونی نەخۆشییەکە لەترس و دڵەراوکێ دەروونی تاکدا بدۆزینەوە. لەم جۆرە بوارانەدا ترسی فشارە دەروونییەکان لەدوای ساڵانێکی زۆر لەسەر یەك کەڵەکە دەبن و سەرئەنجام خۆیان بەشێوەی نەخۆشییەکی جەستەیی دەردەخەن. بەزەحمەت دەکرێت بوترێت زۆربەی ئەم نەخۆشییانە کە بەم فۆرمە دەردەکەون و لە فەرهەنگی پزیشکیدا بەنەخۆشییەکانی دەروون ـ جەستەیی ناودێرکراون، ریشەیان لەیادەوەری رابردووی هەستە شاراوەکانی نەستدایە یان ئەو یادەوەریانەی کە هەست بە چەندین هۆکاری جۆراوجۆر لەوانە «هەست بەتاوانباری سەرکوتیانی کردوە» و بەرواڵەت لەبیری کردوون.

ئەم جۆرە نەخۆشییانە یان ئەو نەخۆشییانە کە بەشێك لەهۆکارەکانی ئەوان دەروون جەستەییە هەموویان پەیرەوی هاوکێشەیەکی سادە دەکەن.

ئامادەیی پێشوو+ فشاری دەروونی= نەخۆشی دەروون جەستەیی

ئامادەیی پێشوو دەتوانێت تەندروستی جەستەیی و دەروونی کەسەکە لە رابردوو، توانایی و شایستەیی هەنوکەیی دەروونی و ئەوو هەروەها کاریگەری هۆکارە ناوچەییەکان بێت. دەکرێت فشارە دەروونییەکان بەکۆمەڵێك ترس، وەهەم و نارەحەتی واقعی و یوتوپیایی کەسەکەوە پێوەندی هەبێت. ئەم فشارانە رەنگە راست بن یان تەنیا لە خەیاڵی مرۆڤدا رووبدەن. فشارەکانی دەوروبەر ئەورووداوە ناخۆشانەیە کە رێك پێش هاتنی نیشانەکانی نەخۆشی بۆ نەخۆش روودەدەن. ئەو هۆکارانە وەکو: مردن لەبنەماڵەدا، رودانی شەر، روداوە سروشتییەکان، ناتەبایی ماددی و کۆمەڵگا، کێشەکانی بنەماڵە و... هتد دەتوانن یەکبگرن و

زەمینە بۆ دروست بوونی نەخۆشی دەروون جەستەیی، لەکەسێکدا دروست بکەن. لەبەناوبانگترین نەخۆشییەکانی دەروون ـ جەستەیی دەکرێ بەزۆربەی لە(ترس، ناتەباییەکان‌و ناکۆکی وەهمی2،خەمۆکی، وەسواس) نەخۆشییەکانی دەوروبەر ئاماژە پێ بکرێت. لەزۆربەی ئەم نەخۆشییانە دا ریشەکانی «تاوانی سەرکوت کراو»و «دوژمنی» وەکو هۆکاری سەرەکی دەرکەوتنی نەخۆشی لەئارادان. لەم کاتانەدا دەکرێت بەهۆی هیپنوتراپی بۆ ئارامی لەدەروونی ماندوی نەخۆشدا کەڵك وەربگرین، زۆربەی نەخۆشەکان دوای گەیشتن بەم قۆناغە، چارەسەر دەبن.

زۆربەی سەرئێشە، دڵ ئێشە، دەنگی گوێ، زمان، ئالێرژی (هەستیاری)، وەهم، دڵەراوکێ، خەمۆکی، بێتاقەتی، بێ خەوی، بەهۆی تێکچوونی دەروونی دروست دەبن. لەلایەکی ئاڵۆزیانەوە هەر بەوجۆرە کە ئاماژەی پێکرا، فشاری هێزی بەرانبەری نەست لەئارادایە کە لەگەڵ لەناوچوونی ئەو دەکرێت هاوکێشی دەروونی دیسانەوە پێکبێت‌و لەم حاڵەدا یا نەخۆشی دەروون ـ جەستەیی لەبەین دەچێت‌و یان بەئاستێکی ئێجگار کز دەگات. لەحاڵێکدا کە هیچ یەك لەتاقیکردنەوەو بینینی پزیشك بۆ دۆزینەوەی هۆکاری نەخۆشییەکە ئاکامێکی نابێت، قەبوڵ کردنی ریشەی غەیرە جەستەیی نەخۆشی نەخۆشەکان ئاسانترە هەرکاتێك کە نەخۆش ئەم راستییە قەبوڵ بکات کە نەخۆشی ئەو دەروون جەستەیە، لەراستیدا یەکەمین هەنگاوی بۆ گەیشتن بەدەرمان‌و چارەسەری خۆی هەڵگرتووە. بەبێ قەبوڵ کردنی ئەم راستییە لەلایەن نەخۆشەوە گەیشتن بەچارەسەری بەهیچ شێوەیەکی هەموار نابێت. متمانە خاڵێکی هەرە گرنگە کە لە چارەسەری نەخۆشەکاندا بایەخێکی Therapistی زۆری هەیە.

دەرمانکەر کەسێکە، کە نەخۆش بتوانێت بەو پەڕی متمانەوە کێشەکانی خۆی لە قۆناغە سەرەتاییەکانی چارەسەرکردندا بەو بڵێت. ژمارەیەکی کەم لەنەخۆشەکان دەتوانن بەتەنیایی‌و بێ دەرمانکەر بەچارەسەری‌و دەرمان بگەن. کەڵك وەرگرتن لەشێوەی خۆ هیپنوتیزم (Self hypnosis) بەبێ چاودێری کارناس هیچ جۆرە کاریگەرییەکی لەچارەسەرکردنی ئەم جۆرە نەخۆشەییانەدا نابێت، چونکە لەخۆ هیپنوتیزمدا گەیشتن بە دو پرۆسەی گەرانەوە(abreaction)و خاڵی بوون(regression) کە گرنگترین بەشی دەرمان حیساب دەکرێت بەئاسانی هەموار نابێت. لەبەرئەوەی کە ریشەکانی نەخۆشی دەروون جەستەیی لەنەستی تاکدایە، ئیمکانی نیە کە مرۆڤ خۆی دەستی پێ بگات.

لەکۆتاییدا دەبێت بەم خاڵە ئاماژە بکەین کە رۆڵی هۆش‌و ئیرادەی مرۆڤ لەچارەسەربوونی ئەم جۆرە نەخۆشییانەدا ئێجگار کەمەو بەشی سەرەکی لەچارەسەرکردندا لەسەر شانی دوو هۆکارەوەیە «رێژەی حەزی نەخۆش بۆ چارەسەربوون‌و روانگە سازی دروست بۆ نەخۆش، مەبەستیش لەروانگەسازی دروست بۆ نەخۆش هەبوونی کەسی شارەزاو پسپۆر بۆ چارەسەرکردن.

ئەسرین ئەسکەندەری لە(فارسی)یەوە وەرچەقەی کردووە.

سەرچاوە: www.hemklasi.com

منداڵی شەرمن

پەرچڤەی: ناسك عەزیز

بەبۆچوونی پسپۆڕانو شارەزایانی دەروونی، شەرمنی دەگەڕێتەوە بۆ سێ هۆکاری سەرەکی، کە بریتین لە:

ـ بۆماوەیی.

ـ نەبوونی چالاکیی کۆمەڵایەتی.

ـ تەماشاکردنی سلبیاتە بۆ خود.

بەپێی بۆچوونی پسپۆڕان دەروونی نزیك بە 10٪ تا 15٪ منداڵان کەلەدایك دەبن ئامادەیی ئەوەیان تێدایە کەبەشێوەیەکی سەیرو ناسروشتی شەرمن بن، بەڵام ئەوانی دیکە یان لەبەرنەبوونی چالاکی کۆمەڵایەتی یان بەهۆی ترس لەوەی کەسانی دیکە قبوڵیان نەکەن یاخودببنەمایەی گاڵتەپێکردنی کەسانی دیکە کەئەمەش بە واتای ئەوەی متمانەیان بەخۆیان نییە، شەرمن دەردەچن.

پێناسەی شەرم کردنی زۆر:

وەکو چەمك سەختە بتوانرێت دیاری بکرێت، بەڵام بەپێی بۆچوونی پسپۆڕانی تەندروستی دەکرێت بوترێت بریتییە لە جۆرێك لە جۆرەکانی دڵەراوکەی کۆمەڵایەتی کەدەبێتەهۆی دروستبوونی هەستگەلێکی جۆراوجۆر لەنێوان نیگەرانیو پەشێوزی سادەو لەنێوان هەستی ترسو تۆقینێکی ئاشکرا کەلەدەرونزانیدا لەخانەی نەخۆشیەکانی دڵەراوکەو پەشێویدا ریز دەکرێت. بەتایبەتی دوادەرئەنجامی سروشتیانەی شەرمی توند بەهەست بەتەنهاییو دابراوی لەکۆمەڵگە تەواو دەبێت، کەهەردوکیان یەکێکن لەهۆکارە گرنگەکان بگرە ئاکامەکانی نەخۆشی خەمۆکی ئەمەش بەواتای ئەوەی کەئەوکەسەی کەدووچاری شەرمنی زۆربووە پلەبەپلە تەندروستی دەروونی خراپتردەبێتو تابێت دووچاری کێشەی دیکەی دەکات.

نیشانەکانی بوونی نەخۆشیەکە:

شەرمنی زۆریش وەکو هەر نەخۆشیەکی دەرونی دیکە دەبێتەهۆی دەرکەوتنی کۆمەڵێك نیشانە کەبریتین لە:

1- ئەنجامدانی هەندێك رەفتاری نائاسایی، لەوانە:

ـ کەمدوویی و قسەنەکردن لەکاتێکدا خەڵکی نائاشناو بێگانە ئامادەبن.

ـ سەیرکردنی هەرشتێك جگەلەو کەسەی کە قسەی لەگەڵدادەکات.

ـ خۆلادان لەبینینی کەسانی نەناسو بێگانە.

ـ هەستکردن بەتەنگی لەکاتێکدا کەبۆیەکەمجار دەست بەقسەکردن دەکەن.

ـ نەبوونی تواناو ئامادەیی بۆ قسەکردن لەبۆنەکۆمەڵایەتییەکانداو هەستکردن بەئیحراجی زۆر کاتێك لەبۆنەیەکی رەسمیدا رادەسپێردرێن قسەبکەن.

ـ دوودڵی زۆر لەکاتی چالاکی هەرەوەزیو کۆمەڵایەتیدا.

2- نیشانە جەستەییەکان بریتین لە:

ـ زیادبوونی ترپەی دڵ.

ـ گرفتو ئازاری گەدە.

ـ ئارەقکردنەوەی زۆری ناولەپی دەست.

ـ بەهێزبوونی لێدانەکانی دڵ.

ـ وشکی دەمو قورگ.

ـ لەرزینو جوڵەی کۆنترۆڵنەکراوی زۆری لەش.

3- نیشانە هەڵچوونییە ناوخۆییەکان: (هەستی دەروونی ناوخۆیی)، بریتین لە:

ـ هەستکردنو تەرکیزکردنەسەر خود.

ـ هەستکردن بەشەرمندەیی.

ـ هەستکردن بەنائارامی.

ـ هەوڵدان بۆ دووربوونو دیارنەبوون تالەبەر چاوان نەبێت.

ـ هەستکردن بە کەمو کوری.

ـ بەپێی رای شارەزایانی تەندروستی دەرونی توشبونی ئەم نەخۆشیە هەستیارییەکی زۆرو لەرادەبەدەریان بەرامبەر بەخۆیانو ئەو شتانە هەیە کەلێیان دەروات، بەجۆرێك کەتەوەرەی سەرەکی بایەخیان بریتی دەبێت لەوەی کەچەندە کاریگەرییان لەسەر بەرامبەر هەیەو روانینی بەرامبەرو کەسانی دیکە بۆ ئەم چۆنییە، بەم شێوەیە ئەو تەرکیزکردنە سەردەروونی ناوخۆییو هەست بەکەمی کردنو شێواوییەی کەلەحاڵەتی ئامادەیی کەسانی دیکەدا یان لە کاتی مامەڵە لەگەڵ کەسانی دیکەدا لێیان روودەدات، توشبوانی شەرمنی زۆر توانای بایەخدانو تەرکیزکردنو هەستکردن بەهەستو نەستی کەسانی دیکە ون دەکەن، کەئەمەش خۆبەخۆ دەبێتەهۆی زیادتر بوونی ئەو دابرانە کۆمەڵایەتییەی کەکەسی توشبو بەنەخۆشی شەرمنی زۆر بەدەستیەوە دەناڵێنێت:

رێگاکانی چارەسەرکردنی شەرمنی زۆر:

شەرمنی زۆر، لەئێستادا کێشەیەکی کۆمەڵایەتی یەکجار بەربلاوە، توێژەرانی کۆمەڵایەتی هەوڵو کۆششی خۆیان بۆ دۆزینەوەی رێگاچارەیەکی بنەرەتی بۆئەمکێشەیەنەخشیئامێزە خستۆتە گەر، چەندین عەیادەی تایبەت بۆچارەسەرکردنی ئەم کێشەیە هەیە، کەرێگای جۆراوجۆر بەکاردەهێنن لەوانە:

ـ فێرکردنو راهێنانی کەسانی شەرمن بۆمەبەستی

بەدەستهێنانی چالاکی کۆمەڵایەتی فەردی بۆ پەیوەندی بەستن و کارلێککردن لەگەڵ کەسانی دیکە.

ـ فێرکردنی شێوازەکانی بیرکردنەوەی دروست و لۆژیکی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا.

ـ فێرکردن و راهێنانی کەسانی شەرمن بۆ زیاتر متمانەکردن بەخۆیان و تواناکانیان و بەپلەو مەکانەیان وەك تاکێك لە کۆمەڵگەدا.

ـ رووبەرووبوونەوەو نەهێشتنی ئەو هۆارانەی کەدەبنەهۆی دروستبوونی شەرم، ئەویش لەرێی پرۆسەیەکەوە کەپلە بەپلە نەخۆشەکە شارەزایی کۆمەڵایەتی ئیجابی بدرێتێ یەکێك لەم رێگایانە بەنواندن یان وەرگرتنی رۆڵ و هەڵوێست، بەجۆرێك کەنەخۆشەکە هەستێت بەبینینی رۆڵێکی ئیجابی لەهەڵوێستێکدا کەدەبێتەهۆی ئیحراجی بۆ نەخۆشەکە، وەکو واخۆدەرخستن کەپەیوەندی بەکەسانی دیکەوە هەیەودەست دەکات بەقسەکردن لەگەڵیانداو بەتێپەڕبوونی کات نواندنەکە دەبێتە رەفتارێکی ئاسایی لەژیانی واقیعی نەخۆشەکەدا.

ـ فێرکردن و راهێنانی کەسانی شەرمن لەسەر ئەوەی کە جڵەوی پێشنیارکردن بۆ یارمەتیدانی خۆی بگرێتە دەست تارزگاری بێت لەشەرمەکەی، ئەویش لەرێی ئەنجامدانی شتێکی دیاریکراو. . یان شتێك کە حەزی لێبێت یاخود پێویست بێت ئەنجامی بدات بەڵام لەبەر شەرم نەیکات.

زانایانی تەندروستی دەرونی بۆچارەسەرکردنی ئەم کێشەیە ئەم ئامۆژگارییانەیان پێشکەش کردووین:

ـ لەسەر کاغەزێك ئەوشتە بنوسە کەدەتەوێت بیکەیت، هەروەها هۆکاری دوودڵیت لە ئەنجامدانیشی بنوسە، پاشان خۆت هەڵسەنگێنە لەرێگەی تۆمارکردنی ژمارەی ئەو جارانەی کەسووربونت هەبووەو بەکردەوە ئەم کارەت ئەنجامداوە پاشان لەدوای ئەمەی ئەو کارەت کردووە چیت بەسەر هاتووەو هەستت بەچی کردووە.

ـ سووربوونەوەی دەم و چاو (روخسار).

ـ بەپێی بۆچوونی زانایانی زیمباردۆ، گەشەپێدانی ئەو تواناو لێهاتووییە کۆمەڵایەتیانەی تایبەتن بەپەیوەندی بەستن و کارلێککردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا پێویستیەیەکە یەکجار زۆرن بۆ چارەسەرکردنی شەرمنی زۆر، ئەم ئامۆژگارییانەی خوارەوە سەرەتای رێگایەکی باش دەبن بۆ گەشەدان بەمەهاراتە

کۆمەڵایەتییەکان.

+ هەمیشە یەکەم کەس بە کەقسە دەست پێبکەیت لەگەڵ کەسانی دیکەدا، باشترین ڕێگەش بۆ کردنەوەی سەری قسە لەگەڵ کەسانی دیکەدا ئەوەیە بەوەسفکردنی شتێکی یان دەربڕینی سەرسامی خۆت بەشتێکی دیاریکراو کەلەکەسەکەی دیکەدا هەیە دەست پێ بکەیت.

+ بەلای کەمەوە ڕۆژانە سڵاو لەپێنج کەسی نەناس بکە، هەڵبەتە بەرووی خۆشەوە.

+ بچۆ بۆ بازارو پرسیاری شوێنی هەندێك دوکان و فرۆشگە بکە، تەنانەت ئەگەر شوێنەکانیشیان بزانیت، گرنگ ئەوەیە دەستپێشخەری بکەیت بۆ قسەکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا، بیرت نەچێت سوپاسی ئەوانە بکەیت کەپرسیاریان لێدەکەیت لەبەرامبەر ئەو لوتف و موجیبەتەی بەرامبەرت نواندوویانە.

چەند ئامۆژگارییەکی گشتی بۆئەوانەی زۆر شەرم دەکەن:

پرۆفیسۆر زیمباردۆ، یەکێکە لەشارەزایانی دەروونناسی و ناسراوە بەبایەخە زۆرەکانی کە بابەتی دیاردەی شەرمی کۆمەڵایەتی داوە بەو ئیعتیبارەی کە ڕێبەری ئەو توێژینەوە لێکۆڵینەوانەیە کەلەبواری گرفتی شەرمدا لە ئەمریکا بەگشتی و لەزانکۆی ستانفۆرد کراون، بەبۆچوونی زیمباردۆی دانەری کتێبی شەرم، کاتێك شەرم لەگەڵ هەڵوێستەکەدا بێتەوە دادەنرێت بە ئیجابی و مواسەفاتی ئەدەب و ئاکاری بەرزو زەوق و سەنگینی دەبەخشێت بێگومان هەموو ئەم خەسڵەتانە ئیجابین.

بەهەرحاڵ، شەرمی سەلبیش بریتییە لەو ناتەواوییەی کەلە ڕەفتاری کۆمەڵایەتی تاکدا ڕوودەدات، چونکە شەرمێکی بێ پاساوەو بازێکی دەرونی خراپ بەسەر تاکەکەوە بەجێدەهێڵێت، لەوانەیش خراپبوونی تەندروستی دەروونی کەسەکە. زیمباردۆ لەسەر ئامۆژگارییەکانی بۆ توشبوانی ئەم گرفتە دەڕوات و دەڵێت:

- لەکاتێکدا هەستێکی ناوخۆییت سەبارەت بەبابەتێکی دیاریکراو هەیە دەتەوێت دەریببڕیت، هەوڵ بدە نامەیەك بۆخۆت بنوسیت دواتر نامەکە بخوێنیتەوە، خۆئەگەر تاقەتت نەبوو نامە بنوسیت، کێشە نیە دەتوانیت بەتۆمارکەرێك تۆماری بکەیت و پاشان گوێ لە کاسێتەکە بگریت.

- هەوڵ بدە متمانەت بەخۆت و بەتواناکانت هەبێت، ئەویش لەڕێگەی نوسینی خاڵە بەهێزو لاوازەکانتەوە لەستونێکی تایبەتداو لەبەرامبەر هەر خاڵێکی لاوازیشدا ئەو خەسڵەتە بنوسە کەبەرامبەری خاڵە لاوازەکەیە، بۆنمونە:

متمانەم بەکەس نییە متمانەم بەخۆمە

خەڵـکی ڕقی لێمــە خەڵکی خۆشی دەوێم.

لەپاش نوسینی هەستە لێك پێچەوانەکان، هەوڵ بدە بیر لەخۆت و ڕەفتارەکانت بکەرەوە بەجۆرێك کەچێژ لەخەسڵەتە باش و بنەما دروستەکانی لای چەپ وەربگریت.

- هەوڵبدە ئەو هەڵوێستانە بێنیتە پێش چاوی خۆت کەدڵە ڕاوکەو شەرمندەییت بۆ دروست دەکەن لەبەرئەوەی کەشەرمنیت، لەبەرامبەردا هەوڵبدە بیر لەوە بکەیتەوە کەئەگەر شەرمن نەبویتایە دەتکرد، بۆماوەی یەك هەفتە لەسەر ئەم شێوازو ڕێچکەیە بەردەوام بە پاشان ئەگەر دواتر بە واقیعی ڕووبەڕووی هەڵوێستێکی وا بوویتەوە هەوڵبدە ئەوە جێبەجێ بکەیت کەبیرت لێدەکردەوە.

- بچۆرە ڕیزی سەرە گرتنەوە، چ سەرەی پاس بێت یان سۆپەر مارکێت بێت یان چێشتخانەی نۆك و فەلافل یان فەرمانگەحکومیەکان بێت.

بیرت نەچێت لەدوای دواوە بوەستەو لەگەڵ ئەوەی پێش خۆت سەری قسەیەکی خەفەتاوی دامەزرێنە.

- شەرمکردن لەڕەگەزەکەی دیکە شتێکی ئاساییە، بەڵام پێویست نییە، هەردوو ڕەگەزەکە حەز دەکەن لەگەڵ ئەوی دیکە قسەبکەن، تاکە شتێك کەبۆئەم قسەکردنە پێویست بێت ئازایەتی دەستپێشخەرییە بۆ قسەکردن، شێوازی دەستپێشخەرییەکەش ڕادەوەستێتەسەر هەڵوێستە کۆمەڵایەتییەکە، بۆنمونە ئاستی زانکۆ... پرسیار سەبارەت بەموحازەرەیەك یان کتێبێکی گونجاو، بەڵام پرسیار سەبارەت بەراپۆرتێك یان تەنانەت لەبارەی کاتەوە دەبێت گونجاوبێت لە شوێنەکانی ئیشکردندا.

- کتێبێك یان شتێك لەگەڵ خۆتدا هەڵبگرە کەمایەی ڕاکێشانی سەرنج و فزولی زۆربەی خەڵك بێت و ئامادەبن بۆئەو پرسیارەی کەرەنگە لێتان بکرێت.

سەرچاوە:

WWW.doroop.com/sociology

نەخۆشیەکانی زبان

دکتۆر عەلی محەمەد

نەخۆشی یان برینەکانی کە تووشی زمان دەبن لەوانەیە شوێنگەیی (ناوچەیی) بن‌و پەیوەندییان بە کۆئەندامەکانی دیکەوە نەبێت، یان ئاماژە بن بۆ نەخۆشییەکی هەناوی، ئەو نەخۆشییانەی تووشی زمان دەبن بەپێی ئەم پۆلینەی خوارەوە باسیان دەکەین:

پشکنین:

دەتوانرێت زمان بە پارچەیەك شاش وشك بکرێتەوە، دەتوانرێت بە ئاسانی پشکنینی بۆ بکرێت‌و دەستی لێبدرێت، دەوانین دەست لە زمان‌و ناو دەم بدەین‌و هەر شانەیەکی نامۆ یان تێکچوونێك لە زمان بدۆزینەوە یان لەوانەیە پێویستمان بە هۆکاری یاریدەدەر هەبێت.

ئەو بارە نائاساییانەی پەرە دەسێنن:

- Ankyloglossia: حاڵەتێکی نائاساییەو کەم بڵاوە پێویستە بە زوویی دەستنیشان بکرێت، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی دروستکردنی پشێوی لە قسەکردنداو پێویستی بە چارەسەرکردنی نەشتەرگەری هەیە.

- زمانی درزبردوو (درز دار) : تێکچونێکی باوەو لە 1 /3 ی خەڵکدا بە توندی جیاواز دەردەکەوێت، پێویستی بە چارەسەرکردن نییە، بەڵام لەوانەیە نەخۆش هەست بە نارەحەتی بکات کاتێك لەگەڵ تووشبوونی هەوێنیدا تێکەڵ دەبێت (هێلکۆکەکان) .

- مەمیلەی دەرکەوتوو Prominent papillae: مەمیلەکانی سەر زمان لە سێ یەکی بەشی پێشەوەی زمان لە دواوە بەشێوەیەکی دەرکەوتوو دەبینرێن.

-کوتراوی زمان: لەوانەیە بەشێوەیەکی توند یان درێژ خایەن دەربکەوێت‌و کوترانی توند بە ئاسانی دەستنیشان دەکرێت.

هەرچی کوترانی درێژخایەنە بەهۆی ئەمانەوە روودەدات:

- ددانی تیژ
- ددانی پڕکراوە
- چەند جارێك گەستنی زمان لەکاتی جووییندا

کوترانی درێژخایەن بەروونی وەك هەوکردنێکی درێژخایەن دەردەکەوێت کە بە خەرمانەیەکی سپی دەورەدراوە کە بەهۆی زۆر وشکهەڵاتنەوە رویداوە پێویستە ئەو هۆکارانە لابرێن کە دەشێت بەهۆیەوە ئەو کوترانە روویدابێت بۆ زانینی ئەگەری تووشبوون بە وەرەمی خراپ، هەروەها لەوانەیە ئەو کوترانە لەشێوەی وەرەمێکی ریشاڵی لەسەر زمان دەربکەوێت.

- تووشبوونی کەڕوویی:

❖ تووشبوون بەهۆی هێلکۆکەکانەوە: هەموو ناو دەم تووشی دەبێت‌و تێبینی درۆزنە پەردەیەکی کرێمی یان پوکانەوەی مەمیلەکانی زمان دەکرێت.

هۆکاری تووشبوونەکە (C.albicans)ە، بەگشتی لەو نەخۆشانەدا تێبینی دەکرێت کە بەرگرییان وەستێنراوە.

❖ پوکانەوەی مەمیلەکانی ناوەند (هەوکردنی ناوەراستی زمان): جۆرێکی تایبەتییە لە تووشبوون، هۆکارەکانی تووشبوون ئاشکرا نین، بەڵام فاکتەرەکانی تویکاری تۆمەتبار دەکرێن.

- زمانی رەشی موودار: زۆر باو نییە، رووپۆشێك سەر رووی زمان دادەپۆشێت، رەنگی قاوەیی یان رەشە، هۆکارەکانی تێکچوونی فلۆرای ناو دەمو هەندێك لەو کەروانەیە کە بۆیە بەرهەم دێنن وەك: Aspergillus niger.

تووشبوونی ڤایرۆسی:

❖ برینی سادەی زمان:

یەکەمجار تووشبوون بەشێوەی هەوکردنی دەم دەستپێدەکات، پوکی بریناوی لە منداڵدا وەك تووشبوونێکی بە ئازار لەگەڵ برینی تورەکەیی لەسەر زمان هەڵئاوسان و پربوون لە ئاو لە پووکدا دەردەکەوێت، تورەکەکان بەشێوەی کۆمەڵ کۆمەڵ دەردەکەون لەوانەیە لەسەر زمان هەبن و ئەگەر تەقین ئەواشوێنەکانیان دەبێتە برینی بچووك کە لەوانەیە کۆببنەوەو برینێکی گەورە دروستبکەن.

چارەسەر: غەرغەرە کردن +ئەسیکلوفیر

❖ برینی دەماری: ڤایرۆس تووشی هەر لقێك لە لقەکانی دەماری سێ جمکە دەبێت لەبەر ئەوە لەوانەیە تووشی زمان ببێت و ببێتە هۆی دروستکردنی تورەکەو برینی بچوکی تاك تەنیشتی. پێویستە نەخۆش بە وردی چارەسەر بکرێت بۆ ئەوەی ڤایرۆسەکان نەگەنە پەلە دەمارەکان.

❖ **نەخۆشی دەم، دەستو قاچ:** بەهۆی ڤایرۆسی (کۆکساکی) یەوە روودەدات، سەرباری تووشبوونی زمان بە تورەکەو برین،دەستو قاچیش تووش دەبن، نەخۆش خۆی لەخۆیەوە چاکدەبێتەوە.

- **سواخدانی مووای:** ئەم حاڵەتە سەرەتا لە نەخۆشی ئایدزدا AIDS تێبینی کراوە، بەڵام لەوانەیە تووشی هەرکەسێك ببێت کە بەرگری لەشی وەستێنرابێت، ئەم نەخۆشییە لەسەر قەراغی زمان بەشێوەی پەڵەو ناوچەی سپی دەردەکەوێت، لە رووی شانەییەوە ئەم حاڵەتە لە حاڵەتی کوترانی درێژخایەنی زمان دەچێت، بەڵام پشکنینی ڤایرۆسی ئەبستاین – بار نیشانەی جیاکراوەیە بۆ بوونی ئەم حاڵەتە.

هەندێك نەخۆشی دیکەش هەن تووشی زمان دەبن و پەیوەندییان بە بەرگرییەوە هەیە، وەك:

- **زمانی جوگرافی:** نەخۆشییەکی باوە تووشی روکاری سەرەوەی زمان دەبێت، لەسەر زمان هەندێك ناوچە هەیە کە تیرەکەی یەك سانتیمەترەو چەند هەڵئاوسانێکی پوکاوەی لەسەرە، هەریەکەیان بە خەرمانەیەکی زەردباو دەوردەدراون، هەندێك جار تێبینی دەکرێت ئەو ناوچانەی لە زماندا پوکاوەن گەورەترن، ئەم نەخۆشییە بەزۆری لەو کەسانەدا بلاوە کەزمانییان دەیگرێت، هەروەها لەوانەیە هەندێکجار تێبینی تووشیوونی شێوە ئەڵقەیی قەراخ زەردباو لەناو چاڵایی ناودەمو رووی ژێرەوەی زمان بکرێت، ئەم حاڵەتە پێویستی بە چارەسەر یان گەران بەشوێن هۆکاری تووشبووندا نییە، ئەگەر ئەو کەسەی ئەم حاڵەتەی هەیە هەستی بە ئازارێکی وەك دەرزی ئاژن کرد پێویستە خواردەمەنی گەرم نەخوات، هیچ چارەسەرێك بۆ ئەم نەخۆشییە دەستنیشان نەکراوە.

- بۆ قژەی ناو دەم:

لەوانەیە بەشێوەی ناوچەی بچوك یان گەورە یان برین تووشی ژێرەوەی یان سەرەوەی زمان ببێت.

چارەسەر: دووورکەوتنەوە لە زیان پێگەیاندنی زمان، بەکارنەهێنانی ئەو دەرمانانەی ماددەی رووشێنەریان تیادایە بۆ ددان شتن، بەکارهێنانی کلور هکسیدین گلوکونات 0.2٪، هەروەها دەتوانرێت سترۆنیدە ناوچەییەکان بەتەنیا یان لەگەڵ ئەو ماددەیەی پێشوودا بەکاربهێنرێت،

به تایبەتی لەو حاڵەتانەدا کە بەشێوەی خێرا

بڵاودەبێتەوە کە لەمکاتانەدا لەوانەیە هۆکارە بەرگەرییەکان رۆڵییان هەبێت لە روودانیدا بە تایبەتیکەمخوێنی

- حەزاز: حاڵەتێکی باوە تووشی ناو دەم دەبێتو لەشێوەی ناوچەیەکدا دەردەکەوێت کە لە تۆر دەچێت هەروەها شێوەی پوکاوەو برینی لەسەرە، لەوانەیە هەندێك دەرمان ببێتە هۆی روودانی وەك حەزازی لینجە پەردەکان نمونە وەك لە کارخانەکانی ئەنزیمی ئەنجیوتنسین، بەڵام لەو بارانەدا کە پەیوەندی بە دەرمانەوە نییە بەکارهێنانی ستیرونیدە ناوچەییەکان وەك هەتوانی بیتامیتازون فالیرات ٪0.05 بەسوودە.

- هەڵئاوسانی فرە شێوە: لەوانەیە ببێتە هۆی روودانی هەوکردن لە لینجە پەردەکانو زماندا. تێبینی بوونی توێکڵی خوێنی ووشکەوە بوو لەسەر لێو دەکرێتو ئەم نیشانەیەی نیشانەیەکی باوی ئەم حاڵەتەیەو لەوانەیە بۆ دەستنیشانکردن پێویستمان بە وەرگرتنی سەمپل هەبێت. چارەسەرکردنی لە رێگەی ئەسیکلوفیرەوە دەبێت.

- لێکچووی بڵقی لینجە پەردەکان: تووشبوونێکی دەگمەنە بەشێوەی تورەکەو بڵق لە لینجە پەردەی ناو دەم دا دەردەکەوێت سەرباری هەوکردنی پووك. تووشی ژنان لەناوەندی تەمەنو لە تەمەنی گەورەتردا دەبێت دەستنیشانکردن لە رێگەی وەرگرتنی سەمپڵو پشکنینی مایکرۆسکۆبیەوە ئەنجامدەدرێت چارەسەرکردن لەرێگەی وەرگرتنی ستیرویدە ناوچەییەکانەوە دەبێت، بەڵام زۆر جار پێویست بەوە دەکات چارەسەری کۆئەندامی لەرێگەی وەستێنەرەکانی بەرگرییەوە، ئەنجامبدرێت.

- بڵقی باو (ئاسایی): زۆربەی جار تووشی لینجە پەردەکان دەبێت.

- پێویستی خۆراکی: لەشێوەی جیاواز دەردەکەوێت وەك گۆڕرانی رەنگی زمانو پوکانەوەی مەمیلەکانی زمان یان لەوانەیە هیچ نیشانەیەکی بینراو بەدینەکرێت نەخۆش هەست بە تێکچوونی توانای چێژکردنو سوتانەوە بکات.

- ئەو حاڵەتانەی دەرمان دروستی دەکەن: لەوانەیە دەرمان ببێتە هۆی رودانی هەندێك حاڵەتی وەك حەزازو E.M کە دەم وشك دەبێتەوە، ئەم حاڵەتە بەزۆری بەهۆی دەرمانەکانی دژە خەمۆکییەوەو نەخۆشی (جوگون) ەوە روودەدات.

- لەوانەیە هەندێك وەرەمی لوولەیی لەسەر زمان رووبدەنو لە هەندێك شوێنی دیکەی وەك ژێرەوەی زمان. زۆر جار پێویستی بە چارەسەر کردن نییەو خۆی چاکدەبێتەوە، لەوانەیە

بە هێواشی هەڵبئاوسێت ئەگەر برینداربوو، لەم کاتەدا پێویستی بە چارەسەرکردن هەیە.

هەندێك حاڵەتی دیکە دەشێت رووبدەن:

- سواغدان: لەوانەیە تووشی قەراغەکانی زمان ببێتو رێژەی گۆڕرانی بۆ خوێن مەیین 5 ٪و لە دیوی ژێرەوەی زمانو چاڵایی ناو دەم روودەدات، لە 30٪ ی حاڵەتەکان بە رەنگی سپی دەردەکەون لەگەڵ پەڵەی سوردا.

- شێرپەنجەی خانە چر: لە وەرەمە پیسەکانە کە باوەو لەوانەیە تووشی زمان ببێت، لەپێشدا بە سواخدان یان سووربوونەوە دەستپێدەکاتو هۆکارە یارمەتیدەرەکان بۆ تووشبوون جگەرەکێشانو خواردنەوەی کهولە، لەوانەیە لە تەمەنی زوودا بەبێ بوونی هیچ کام لەو هۆکارە یاریدەدەرانە، هەر تووشبوونێك لەزماندا ئەگەر بە چارەسەرکردنو لابردنی هۆکاری تووشبونەکە چاك نەبۆوە پێویستە سەمپل بۆ دەست نیشان کردنی وەربگیرێت.

تووشبوونی زمان بەهۆی نەخۆشییە کۆئەندامییەکانەوە:

- هەڵئاوسانی زمان، کوترانی زمان بەهۆی ددانەوەو ئەستەمی لە جوڵە پێکردنی زماندا.

- خوێنبەربوون لە زماندا بەهۆی کەمی پەرەکانی خوێنەوە.

- گواستنەوەی وەرەمە خراپەکان لە ئەندامەکانی دیکەی جەستەوە بۆ زمان ئەمەش حاڵەتێکی دەگمەنە.

لوقمان پەرچڤەی کردووە لە:

www.alawsat.com

نەخۆشیەکانی مەمك

ئەکرەم قەرەداخی

لەبەر ئەوەی مەمك هێمای مێیەتیە، بۆیە حاڵەتی دەروونی ژن روون دەکاتەوەو بەرامبەر پەستانە دەروونیەکان زۆر هەستیارەو بەر گەلێك لەنەخۆشیە هەمەچەشنەکان دەکەوێت.

ئازارەکانی مەمك:

ئازارەکانی مەمك زۆرن بەلاّم ئاماژەنین بۆ بوونی مەترسیەك، لەگەلّ ئەوەی سەرچاوەی زۆرێك لە ئازارەکان فسیۆلۆژییە بەلاّم سەرچاوەی دەرونی زۆر گرنگە.

پەستانی دەرونیو خەمۆکیو دلّە راوکێ هەموویان هۆکاری یاریدەدەرن بۆ رودانی ئازار لە مەمکدا.

ئەو ئازارانەی دەکەونە پێش کەوتنە سەرخوێنەوە:

لەو رۆژانەی کە دەکەونە پێش کەوتنە سەر خوێن ژن هەست بە پەستانو ئازار دەکات لە گۆکانو لاکانی مەمکدا، ئەم پەستانە سەرەرای زیادبوونی قەبارەی مەمك، لە ئەنجامی تێکچونی هاوسەنگی هۆرمۆنی نێوان ئیسترۆجینو پرۆجسترۆندا دروست دەبێت، واتە زیادبونێکی زۆر بۆ یەکەم لەچاو دووەمدا، ئازارەکە لە ئەنجامی پەنگخواردنەوەی ئاو لەناو ئەو شانانەدا دروست دەبێت کە خوێنێکی تەواویان بۆ ناچێت.

ئەگەر ئازارەکە بەردەوام بوو پزیشك چارەسەرێك دەنوسێت کە بریتیە لە هۆرمۆنی پرۆجسترۆن لە بەشی دووەمی سوری مانگانەدا بەکاردێت، دەتوانرێت چارەسەرەکە جێگەیی بێت (واتە لە شوێنی ئازارەکە) یا لە رێگای کۆئەندامی هەرسەوە.

ئەو ئازارانەی بەهۆی بوونی تورەکەوە پەیدا دەبن:

ئازارەکە لەپڕ لە نیوەی دووەمی سوری مانگانەوە پەیدا دەبێت لەم حاڵەتەدا لە رێگای دەست پیاهێنانەوە دەتوانرێت هەست بە تورەکەکە بکرێت، واباشتریشە سەردانی پزیشك بکرێت بۆ دڵنیا بوون، بەلاّم لە هەموو حاڵەتێکدا پێویست بە دڵە راوکێ ناکات چونکە تورەکە بون نابێتە حاڵەتێکی پیس، چونکە شێرپەنجەی مەمك هیچ ئازارێکی نییە لە قۆناغی هەرە پێشکەوتوی دا نەبێت.

نەخۆشیە نا پیسەکان:

زۆر جار پێیان دەوترێت پاکەکان، وشەی «وەرەم « یش بەهەر بارستەیەکی رەقی خانەکان دەوترێت ناشبێت هەمیشە بوونی ئەم وشەیە بونی شێرپەنجە بگەیەنێت. چونکە وەرەمی پاك 90٪ ی وەرەمەکانی مەمك پێکدەهێنن زۆر جاریش لە ژنانی ژێر پەنجا ساڵیدا دروست دەبن.

وەرەمی ریشاڵی Adenofibroma:

وەرەمێکی پاکە هەرگیز ناگۆرێت بۆشێرپەنجە بەزۆری وەرەمی ریشاڵی لەژنە گەنجەکاندا روودەدات لە تەمەنی نێوان 15 و 25 ساڵی دا بریتیە لە تورەکەیەکی بچوکی گۆیی رەق کە پەنجەی بەردەکەوێت دەجولێت.

ئەم هۆرمۆنە بە گۆرانکاریە هۆرمۆنیەکان کارتێکراو

دەبێت و قەبارەکەی گەورە دەبێت و لەپێش کەوتنە سەرخوێندا ئازاری دەبێت.

پ: چۆن وەرەمی ریشاڵی دەردەکەوێت؟

- لە رێگای لێنۆرینی کلینیکیەوە لە لێنۆرگەی پزیشکیدا.

- لە رێگای وێنەیەکی تیشکی بۆ مەمک (Mammo-graphic) یان وێنەی دەنگی (Echographic) کە ئەنجامی لێنۆرینە کلینیکیە دەسەلمێنن.

- لە رێگای لێکردنەوەی شانە لە وەرەمەکەوەو لێنۆرین و پشکنینی لەژێر میکرۆسکۆبدا.

پ: چۆن چارەسەری وەرەمی ریشاڵی دەکرێت؟

- رێگای چارەسەر بەندە بە قەبارەی وەرەمەکەو تەمەنی ژنەکەوە.

- ❖ پێش تەمەنی سی ساڵی.
- ❖ چاودێری پزیشکە بەسە.
- ❖ ئەگەر قەبارەی وەرەمەکە بچوک بوو ئەوا چارەسەر بە هۆرمۆنی پرۆجسترۆن بەتەنها رەنگە بیگەرێنێتەوە بۆ باری سروشتی ئامۆژگاری بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپری ئاسایی ناکرێت.
- ❖ ئەگەر وەرەمەکە گەورەو بە ئازار بوو واباشە دەربهێنرێت.

پاش تەمەنی سی ساڵی:

وا بە باش دەزانرێت وەرەمە ریشاڵیەکە دەربهێنرێت چونکە لەوانەیە ئەم وەرەمە شێرپەنجەیەکی بچوک بشارێتەوە یا لە گەڵیدا تێکەڵ بێت.

تورەکە بوون Cysts:

وەرەمێکی پاکەو پرە لە شلە، لە ئەنجامی کشاندن یان پچراندنی یەکێک لە جۆگەکانی شیرەوە پەیدا دەبێت.

پەیدابونی تورەکە بە تایبەتی لە تەمەنی چل ساڵیەوە یان لە تەمەنی نائومێدی دا پەیدا دەبێت، چونکە لەو تەمەنەدا هۆرمۆنی پرۆجسترۆن کەم دەبێتەوە، لەبەر ئەم هۆیە تورەکەکان لە نیوەی دوەمی سوری مانگانەدا دەردەکەوێت.

لەوانەیە تورەکەیەک یان چەند تورەکەیەک لە یەکێک لە مەمکەکاندا دەربکەوێت یان لە هەردوکیاندا هەروەها قەبارەی تورەکەکە لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دی جیاوازە.

کاتێک ئەو شلەیەی لەناو تورەکەکەدایە بەر پەستان دەکەوێت ئازاری دەگات، لەوانەیە لەپڕ ون بێت ولە سوری مانگانەی دواتردا هەڵبداتەوە.

پ: چۆن تورەکەکە ببینین؟

- بەهۆی دەستلێدانەوە، کە شێوەی تۆپێکی بچوک (هەموی) وەردەگرێت.

- لە رێگای وێنەی دەنگی یەوە (سۆنار) کە لەشێوەی بازنەیەکی رەشدا دەردەکەوێت کە سنورێکی دیاری هەیە.

پ: چۆن چارەسەری تورەکە بون بکەین؟

- ئەگەر بچوک و بێ ئازار بوو تەنها چارەسەری ساکاری بە دەرمانی گونجاو بەسە.

- ئەگەر گەورەو بە ئازار بوو، شلەکەی لە رێگەی کونکردن بە دەرزیەوە تێدا ناهێڵێت، شلەکە دەنێرێت بۆ تاقیگە بۆ شیکردنەوەی و دڵنیابوون لە سروشتیەکەی.

بوونی تورەکە پێویستی بە نەشتەرگەری نییە ئەگەر بە ئاشکرایی و دیار لە رێگای وێنەی دەنگیەوە، دەرکەوت

لە حاڵەتی پێچەوانەدا واباشە دەربهێنرێت و لە تاقیگە پشکنینی بۆ بکرێت.

رەقبوونی تورەکەی ریشاڵی Mastose fibro-cystic:

ناوچەیەکی رەقی دەنکدارە بە زۆری لە سەر روی سەرەوەی مەمک لەژێر پێستدا بلاودەبێتەوە لە ئەنجامی هەندێک باری نائاسایی شانەکانی مەمکدا دروست دەبێت.

رەقبوونی تورەکەی ریشاڵی لەژندا لەنێوان 40 تا 50 ساڵیدا دروست دەبێت واتە لە قۆناغی دەوروبەری تەمەنی نائومێدی (Perimenopause) کاتێک ئاستی ئیسترۆجین کەم دەبێتەوە.

دڵە راوکێ و پەستانی دەرونی دەبێتە هۆی پەیدابوونی ئەم رەقبونە.

پ: چۆن چارەسەری رەقبونی تورەکەی ریشاڵی بکەین؟

- نەشتەرگەری پێویست نییە.

- چارەسەری هۆرمۆنی پرۆجسترۆنی دەتوانێت سنورێک بۆ بلاوبوونەوەی دابنێت.

- چەورکردنی مەمک بە مەڵحەمێکی پرۆجسترۆنی لەنیوەی دوەمی سوری مانگانەدا حاڵەتەکە سوک دەکات.

بۆ خۆپاراستن لە رەقبون پێویستە وێنەیەکی تیشکی بۆ مەمک بگیرێت (Mammograph) بەشێوەیەکی خولی.

لێچۆڕینی مەمك:

لێچۆڕینی هەر شلەیەك لە مەمكەوە پێویستە بە خێرایی پیشانی پزیشكی ژنان بدرێت بۆ پشكنینو لێنۆڕینی بۆ دیاریكردنی سروشتیەكەی.

لێچۆڕینی شیری:

ئەگەر ئەو دڵۆپە شیرانەمان واز لێهێنا كە دوای ماوەی شیردان دێنە خوارەوە لەوانەیە لە گۆی مەمكەوە لێچۆڕینێكی دی كە لەشیر دەچێت بێتە خوارەوە، ئەم لێچۆڕینە لە كاریگەری مادەی (پرۆلاكتین – Prolactine) وە دێت كە ژێر مێشكە رژێن دەری دەداتو بەرپرسە لە دروست كردنی شیر، ژێر مێشكە رژێن كاتێك ئەم چالاكیە دەنوێنێت كە ژنەكە دەستی كردبو بە بەكارهێنانی هێوركەرەوەكان یان خواردنی دەرمانی بەرزە پەستان، لەم حاڵەتەدا لێچۆڕینەكە لەگەڵ تێكچوون لە سوڕی مانگانەدا دەبێت.

لێچۆڕینی فەرەنگی یان سور:

ئەگەر لێچۆڕینەكە رەنگدار بوو ئەوا مانای وایەكە مەمك خۆی سەرچاوەیە، لەبەر ئەوە پێویستە بگەرێین بۆ هۆیەكەی، لەبەر ئەم هۆیە وێنەیەكی تیشكی بۆ مەمكو جۆگە شیرییەكان دەگیرێت.

لێنۆڕینەكە بەزۆری دەری دەخات كە نەخۆشیەكی ساكار هەیە وەك هەوی جۆگە شیرییەكان یان بونی وەرەمێكی پاكی بچوك لاكانی جۆگەكە تەسك دەكاتەوە، لە حاڵەتە دەگمەنەكاندا لەوانەیە لێنۆڕینەكە سەرەتای بوونی شێرپەنجە بدۆزێتەوە.

شێرپەنجەی مەمك:

ئەم نەخۆشیە خراپە لە پێشەوەی هەموو ئەو شێرپەنجانەدا دێت كە تووشی ژن دەبێتو بەردەوامیش لەزیادبوندایە، بۆ نمونە لە فەرەنسا ساڵانە 25 هەزار حاڵەتی نوێ هەیە،و لەهەر 15 ژن یەكێكیان توشی دەبن، لەناو ئەوانە دوو ژن لە سیانیان لە تەمەنی پەنجا ساڵی زیاتردان.

شێرپەنجەی مەمك بە هێواشی پەرە دەسەنێت لەبەر ئەوە دەتوانرێت زوو بدۆزرێتەوەو هەر لەبەر ئەوەشە دەرفەتی چاكبونەوەیان زۆرە، لە دەستپێكردنی تەمەنی چل ساڵیەوە پێویستە بە شێوەیەكی خولی وێنەی تیشك بۆ مەمك -Mammographe بگیرێت، هەروەك دەرفەت پارێزییەك بەو رێگایە دەتوانرێت لەكاتێكی زوودا نەخۆشییەكە دەربخرێت.

پ: مەبەستمان لە هۆكاری هاندەر چی یە؟

- هۆكارێكە مەترسیەكانی تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەكات ئەمە مانای وانیە كە بونی یەكێك یا چەند دانەیەك لەو هۆكارانە یەكسەر دەبێتە هۆی شێرپەنجەی مەمك، چونكە تا ئێستا توێژینەوەكان نەیان سەلماندوە كە شێرپەنجەی مەمك بەندە بە تەنها یەك هۆكارەوە، بەڵكو وەك حاڵەتێكی خۆپارێزی مرۆڤ خۆی لە هەندێك لەو هۆكارانە دور دەخاتەوە.

پ: هۆكارە هاندەرەكانی شێرپەنجەی مەمك كامانەن؟

❖ **تەمەن:** هۆكارێكی گرنگە چونكە رێژەی توشبون لەدوای تەمەنی چل ساڵیەوە زیاد دەكات.

❖ **ئامادەباشی بۆ ماوەیی:** ئەمە هۆكارێكی واباشە فەرامۆش نەكرێت، چونكە لە هەندێك خێزاندا توشبون بە شێرپەنجەی مەمك زۆرە لە كاتێكدا لە خێزانی دیكەدا هەر نیە.

❖ شێوازی ژیان كار دەكاتە سەر دروستبونی شێرپەنجە:

- خۆراك هۆكارێكی گرنگ پێكدەهێنێت ئەگەر رێژەیەكی بەرزی لە چەوری گیانەوەری تێدابوو كە لە گۆشتو بەروبومەكانی شیردا زۆرە بە تایبەتی پەنیر.

- خواردنەوەی مادە ئەلكهولیەكان بەشێوەیەكی رێكو پێك بە هۆكارێكی هاندەر دادەنرێت.

- جگەرە كێشان بە هۆكارێكی گرنگ دادەنرێت.

پ: ئایا وێنە گرتنی تیشكی Mammographe لەوانەیە ببێتە هۆی شێرپەنجە؟

- تیشكی (X) كە لە وێنە گرتن دا بەكار دێت، لاوازەو هیچ مەترسییەك دروست ناكات ئەمە سەرەرای ئەوەی وێنە گرتنی خولی هەر دوو یان سێ ساڵ جارێك دەبێت لە نێوان تەمەنی 40و 45 ساڵی داو هەر 18 مانگ جارێك لەدوای ئەو تەمەنە.

پ: ئایا حەپەكانی دژە سكپڕی دەبنە هۆی شێرپەنجەی مەمك؟

- لەبەر كەمی بری هۆرمۆنەكان لەم حەپانەدا بە تایبەتی ئەوانەی هاوسەنگی ژێرەوەی ئیسترۆجینو پرۆجسترۆنیان هەیە لەبەر ئەوە ئەگەری پەیداكردنی شێرپەنجەیان هەر نیەوتەنانەت ئەگەر بۆ ماوەیەكی زۆریش بەكارهاتن.

پ: ئایا چارەسەری هۆرمۆنی بۆ قۆناغی تەمەنی نائومێدی دەبێتە هۆی شێرپەنجە؟

- گومان لەوادا نیە كە چارەسەرێكی هاوسەنگی نێوان ئیسترۆجینو پرۆجسترۆن مەترسی دروست ناكات لەم بارەیەوە بەمەرجێك رەچاوی هەندێك رێسا بكرێت لەوانە:

- سەردانی پزیشکی ژنان هەر 6 مانگ جارێك

- وێنەگرتنی تیشکی Mammograph هەر ساڵێك جارێك

- پێویستە رێژەی ئیستڕۆجین لە چارەسەرەکەدا بەرز نەبێت، ئەم بەرزی رێژەیە لە پەستانی ناو مەمکدا دەردەکەوێت، ئەگەر ئەوە روی دا پێویستە پزیشك هاوسەنگی لە چارەسەرەکەدا بگەرێنێتەوە.

ئامۆژگاری ژن ناکرێت کە لە تەمەنی نائومێدیدا خۆی بخاتە ژێر چارەسەری هۆرمۆنیەوە ئەگەرلەوەو پێش تووشی شێرپەنجەی مەمك یا رەقبوونی ریشاڵی توند لە مەمك بوبێت لەبەر ئەوە توشبونی یەکێك لە ژنانی خێزانەکە بە شێرپەنجەی مەمك هۆکارێکی ناهاندەر دروست دەکات بۆ بەکارهێنانی چارەسەری هۆرمۆنی.

پ: ئایا هیچ هۆکارێکی یاریدەدەر هەیە بۆ پارێزگاری لە شێرپەنجەی مەمك؟

- گەلێك هۆکار لە ژیانی زاوزێو خۆراکی ژن هەن کە بە یاریدەدەر دادەنرێن لە پارێزگاری دژی شێرپەنجەی مەمك لەوانە:

- دەستپێکردنی کەوتنە سەر خوێن لە تەمەنێکی دواکەوتوودا و دەستپێکردنی تەمەنی نائومێدیش لە تەمەنێکی زوودا بە هۆکاری یایدەدر دادەنرێن.

چونکە ژن دەپارێزن لە گەلێك لەو سوڕی مانگانەی کە بێ هێلکۆکەن ئەوەش لە قۆناغی باڵق بوونو پێش تەمەنی نائومێدیدا، چونکە ئەوسورانەی هێلکۆکەیان تێدانیە تێکچونێك لە هاوسەنگی هۆرمۆنیدا لە نێوان ئیستڕۆجینو پرۆجسترۆن دروست دەکات، کە ئەوەش بەشداری دەکات لە دروستکردنی شێرپەنجەی مەمك دا.

- منداڵبون پێش تەمەنی 25-30 ساڵی ئەوەش بە هۆکارێکی باش دادەنرێت، چونکە سکپڕبون گەشەی شیرەرژێن تەواو دەکاتو خانەکانی رژێنەکە دەگەنە تەواوی پێگەیشتنو ئەوەش دەبێتە هۆی سنوردانان بۆ دەرکەوتنی خانەی نا رێكو پێك سەرەرای ئەوە سکپڕبون یارمەتی هاوسەنگی هۆرمۆنی لە جەستەدا دەداتو سورەکانی مانگانە رێك دەخات.

- سیستمی خۆراکی دیسانەوە زۆر گرنگە ئەوەش بەوە دەبێت کە زۆر چەوریو رۆنی گیانەوەری نەخورێت.

پ: چۆن بوونی شێرپەنجەی مەمك بزانین؟

- ئەوە لە رێگای گەرانەوەیەکی بە بەرنامە دەبێت کە ئامانجەکەی دۆزینەوەی نەخۆشیەکەیە لە سەرەتای یەکەمی دا، گەرانو پشکنین بە چەند رێگایەکی جیاواز دەبێت لەوانە:

- چاودێری دەرەوەی مەمك

- دەست هێنان بە مەمكو بە پەنجە گرتنی

- لێنۆرینی خولی (ساڵانە) کە پزیشك لە لێنۆرینگەکەی دەیکات

- وێنەی تیشکی مەمك، ئەم رێگایە لە هەموو رێگاکانی دی باشترە بۆ دۆزینەوەی شێرپەنجەی مەمك لە

سەرەتاکەی دا کە گرانە بە لێنۆڕینی کلینیکی بدۆزرێتەوە، ٪40 حاڵەتەکان گرانە لە کلینیك بدۆزرێتەوە.

- وێنەی دەنگی بۆ مەمك (سۆنار) Echographe وەك کردەیەکی تەواوکەر بۆ وێنەی تیشکی مەمك Mammogra-phe.

- دەرزی کردن بە مەمکدا: بریتیە لە بردنە ژوورەوەی دەرزیەك بۆ ناو مەمكو دەرهێنانی هەندێك شلە لە تورەکەی ناوی یان دەرهێنانی هەندێك خانەی بۆ پشکنینی خانەی شێرپەنجەیی تیایدا، ئەوەش لە حاڵەتێکدا دەکرێت کە لە ئەنجامی گرتنی تیشکی مەمکەوە گومان لە هەندێك خانەی ناسروشتی بکرێت.

پ: چۆن چارەسەری شێرپەنجەی مەمك دەکرێت؟

- چەند توانرا بونی شێرپەنجەی مەمکەکە زوو لە سەرەتادا دەربخرێت و، ئەوەندە دەرفەتی چاکبونەوە زیاتر دەبێت، و سکالای نەخۆشەکەش لە کاتی چارەسەردا کەم دەبێتەوە.

لە سەرەتادا پلەی پەرەسەندنی نەخۆشیەکە دیاری دەکرێت، واتە زانینی ئەوەی کە هێشتا هەر لە مەمکدایە یان دەستی کردوە بەوەی لە ئەندامەکانی دیکەدا دەربکەوێت لەبەر ئەوە داوا لە نەخۆش دەکرێت چەند لێنۆڕینێك بکات لەوانە: لێنۆڕینی خوێن، وێنەیەکی ئاسایی تیشکی بۆ سییەکان و ئێسك بە تایبەتی ئێسکی حەوز (Radiographe)، وێنەیەکی تیشکی بۆ چینەکانی ئێسك (Scintigraphe) بۆ دڵنیا بوون لە ئەنجامەکانی لێنۆڕینی یەکەم، وێنەیەکی دەنگی بۆ جگەر Echiograph.

ئەگەر وەرەمە شێرپەنجەییەکە هێشتا بچوك بوو هێشتا هەر لە مەمکدا بوو چارەسەر بۆ کۆبونەوەی دوو شێواز دەکرێت: نەشتەرگەری و چارەسەری تیشکی Radiograph.

لە نەشتەرگەرییەکەدا بەشە توشبوەکە لە مەمك دەردەهێنرێت لەگەڵ پارێزگاری بەپێی توانا لەبەشەکانی دیکە.

بەمەش مەمك تا رادەیەکی زۆر پارێزگاری بەشێوەکەی خۆیەوە دەکات، هەروەها لێنۆڕینی رژێنی لیمفی کە کەوتونەتە ژێر پەلەکانەوە، دەکرێت ئەگەر ساغ بوون ئەمە مانای وایە خانە شێرپەنجەییەکان لە مەمك تێپەریان نەکردوە. لەم حاڵەتەدا پێویست بە چارەسەری کیمیاوی Chemotherapy ناکات پاش دەرهێنانی وەرەمەکە بە نەشتەرگەری نەخۆش دەخرێتە ژێر چارەسەری تیشکییەوە (Radiographe) کە تیایدا بەهۆی بەکارهێنانی تیشکی (X) وە ئەو خانانە لەناو دەبرێن کە لەوانەیە لە نەشتەرگەریەکەدا رزگاریان بوبێت.

ئەگەر وەرەمە شێرپەنجەیەکە گەورە بوو ئەوەمانای وایە کە هەندێك خانەی شێرپەنجە گواستراوەتەوە بۆ ناوچەی دیکە لە دەرەوەی مەمك، لەبەر ئەوەی نەخۆش دەخرێتە ژێر چارەسەری کیمیاییەوە سەرەرای نەشتەرگەری بە نەشتەرگەری مەمکەکەو رژێنە لیمفاویەکانی بن باڵ لادەبرێن، ئەگەر دەرکەوت کە رژێنی لیمفاوی توشبوە، راستەوخۆ دەست دەکرێت بە چارەسەری کیمیاوی.

چارەسەری کیمیاوی بەوە دەبێت کە نەخۆشەکە دەرمانی زۆر بەهێزی بدرێتی کە ئەو خانە شێرپەنجەییانە بکوژێت کە هێشتا لەناو لەشدان لە رێگەی خوێنهێنەرەوە ئەم دەرمانە کیمیاویە بە دەرزیو بە هێواشی دەکرێتە ناو خوێنەوە، چارەسەر بە تێکرای جارێك یان دوو جار لە مانگێکدا دەبێت بۆ ماوەی ساڵێك.

چارەسەری کیمیاوی بۆ جەستە هیلاك کەرە چونکە دەبێتە هۆی

- هێڵنج دان

- دابەزاندنی رێژەی خرۆکەی سپی لە خوێندا لەبەر ئەوە نەخۆش هەست بە هیلاکی زۆر دەکاتو بەرگری جەستەش بۆ نەخۆشیەکان کەم دەبێتەوە.

- ئەگەری کەوتنی قژی، بەڵام ئەم قژە لەپاش وەستانی چارەسەرە کیمیاییەکە خێرا دەست بە هاتنەوە دەکات.

پ: چۆن نەخۆش یارمەتی خۆی بۆ چاکبونەوە بدات؟

- پێویستە نەشتەرگەرییەکە لەژێر دەستی پزیشکێکی پسپۆڕدا لە یەکێك لە سەنتەرە پزیشکیە پسپۆڕەکاندا ئەنجام بدرێت،لە راستیدا نەشتەرگەرەکە خۆی بە تەنها کارەکە ناکات بەڵکو لەگەڵ تیمێکی پزیشکیدا کە پزیشکی تایبەتمەندی لە چارەسەری تیشکی و یەکێکی دی لە چارەسەری کیمیاوی لەگەڵدا دەبێت.

پێویستە باوەری نەخۆشەکە بە تیمە پزیشکیە چارەسازەکە لە ئەو پەری دا بێت.

- پێویستە ژنەکە نەخۆشیەکەی قبوڵ بکات بۆ ئەوەی بەرەنگاری بوەستێتەوە، لەبەر ئەوە نابێت خۆی بخاتە حاڵەتی ناهاندەرو دەستەوسانیەوە، چونکە هەموو شێرپەنجەیەك حاڵەتێکی تایبەتیە بە چەند هۆکارێکەوە کارتێکراو دەبێت لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆرێت: هۆکانی نەخۆشیەکە حاڵەتەکانی پێشوی نەخۆشەکە، وەڵامدانەوەی بەرگری لەبەر

ئەوە زۆر هەڵەیە نەخۆشەکە ببەزێت.

- ئازایەتی نەخۆشەکەو رەفێتی دەرونی یارمەتی پزیشکە چارەسازەکان دەدەن کە هەموو زانیاریو شارەزای بە سۆزیان پێشکەش بە نەخۆشەکە دەکەن.

پ: ئایا دەتوانرێت لە لایەن دەروونیەوە یارمەتی نەخۆشەکە بدرێت؟

- شێرپەنجەی مەمك بۆ ژنان بارێکی گرانە لەسەر هەردوو ئاستی دەرونی و جەستەیی.

گەلێك کۆمەڵەی تایبەتی هەن کە پێکهاتون لەو ژنانەی لەو ئەزمونەدا ژیاونو لە بواری یارمەتی دانی ئەو نەخۆشانەدا چالاکن و هەوڵی سوککردنی بارەکەیان دەدەن ئەوەش لە رێگای بە هاوڕێ بوونی نەخۆشەکەو گوێگرتن لیّ ی بە خۆشەویستیەوە کە دەتوانن ئیرادەی بەرز بکەنەوەو لە رێگای ئەزمونە تایبەتیەکانی خۆیانەوە دەتوانن ئامۆژگاری کرداری پێشکەش بکەن کە یارمەتی ژنەکە دەدەن لە ژیانیدا پاش چارەسەرە نەشتەرگەریەکە.

بەهۆی ئەو کۆمەڵانەوە ژن هەست بە تەنیایی ناکات بۆ رووبەرووبوونەوەی کێشەکەی و دەبینێت لە دەوری دەستەیەك هاوڕێ ی هاوکاری لەگەڵدایە.

پ: چۆن پاش نەشتەرگەری مەمك دیاردەی هەڵئاوسانی قۆڵ لێك بدەینەوە؟

- گەورەبونی قۆڵ یا هەڵئاوسانی ئودیما (edema) پاش دەرهێنانی ئەو رژێنە لیمفانە دێت کە کەوتونەتە ژێر باڵەوە (بن هەنگڵەوە) ئەوەش لە ئەنجامی کۆبونەوەی شلەی لیمفاوی ناو خانەکانەوە دێت لەبەر ئەوە قۆڵ هەڵدەئاوسێت، بۆ سنوردانان بۆ ئەم ئاوسانە پێویستە رەچاوی ئەم خاڵانە بکرێت:

- هەڵنەگرتنی تەنی قورس بەو دەستە

- دەست پیاهێنانو شێلانی تایبەتی بۆ چالاککردنی سوڕی لیمفاوی.

-ئەگەر هەڵئاوسانەکە زۆر بوو دەتوانرێت بەستەری لاستیکی (Bandage) کە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێت بەکاربێتو هەڵئاوسانو ئازارەکە کەم دەکاتەوە.

تا نەشتەرگەریەکە زوو بکرێت، ئەگەری هەڵئاوسانی قۆڵ کەمتر دەبێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ئێستا تەکنیکە نوێیەکان لە توانایاندا هەیە ئەم کێشەیە تا ئەو پەڕی کەم بکاتەوە کە لە هەموو کاتێکدا کێشەی کاتیە.

پ: ئایا دەتوانرێت لە رێگای نەشتەرگەری جوانکارییەوە مەمك بگەڕێنرێتەوە؟

- دەتوانرێت بەهۆی نەشتەرگەری جوانکارییەوە مەمکێکی نوێ دروست بکرێت ئەوەش دەتوانێت دڵنیایی بخاتە دڵی ئەو ژنانەی کە مەمکیان نەماوە، بەرامبەر بەمەش زۆرن ئەو ژنانەی نایەنەوێت نەشتەرگەری جوانکاری نوێ بکەنەوە بۆ دەستکەوتنی مەمکێکی دەستکرد بەتایبەتی ئەگەر مێردەکە تێگەیشتوو بووو لەتوانای دا هەبوو لەگەڵ بارە نوێیەکەدا بگونجێت.

پ: کەی دەتوانرێت مەمکێکی جێگرەوە دابنرێت _ وا بەباش؟

دەزانرێت ساڵێك تێپەڕ ببێت بەسەر نەشتەرگەریەکەو کۆتایی چارەسەرەکەدا ئەوسا دەستبکرێت بە دانانی مەمکێکی دەستکرد، هەندێك جار دەتوانرێت راستەوخۆ پاش نەشتەرگەریەکە مەمکە دەستکردەکە دابنرێت.

پ: ئایا مەمکی دەستکرد دەبێتە هۆی گەڕاندنەوەی شێرپەنجەکە؟

- نەخێر، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە بە بەردەوام چاودێری بکرێت بە تایبەتی مەمکە ساغەکە.

پ: مەمکی دەستکردی کاتی چی یە؟

- ئەوە مەمکێکی دەستکردە بەهۆی سوتیانەوە جێگیر دەکرێتو ژن بەشێوەیەکی کاتی بەکاری دەهێنێت، هەر کاتێك بیەوێت دایدەکەنێت چونکە ئەو مەمکە شێوەی سروشتیەکەی سنگ بە کەسەکە دەبەخشێت، ئەم جۆرە مەمکانە بە قەبارەی جیاواز جیاواز هەنو لە مادەی جیا جیا دروست دەکرێن.

دەتوانرێت ئەم مەمکە لە چاوەڕوانی نەشتەرگەری جوانکاری دا بەکاربێت، هەندێك ژن بە بەردەوامی بەکاری دەهێننو واز لە نەشتەرگەری جوانکاری دەهێنن.

پ: ئەو پارێزگاریانە کامانەن کە پێویستە پاش لابردنی شێرپەنجەی مەمك رەچاو بکرێن؟

- نەشتەرگەری پزیشکی رێكو پێك پێویستە، بۆ ماوەی چەند ساڵێك پێویستە.

ئەم پشکنینو لێنۆڕینانە بکرێن؟

- لێنۆڕینی کلینیکی جارێك یان دوو جار لە ساڵێکدا

- وێنەیەکی تیشکی بۆ مەمك Mammograph.

- چەند لێنۆڕینێکی تیشکی بۆ چاودێری حاڵەتی سییەکانو ئێسك ئەم چاودێریە توندە پارێزگارییەکی باش دەستەبەر دەکات چونکە رێگا خۆش دەکات بۆ چارەسەری هەر نوشوستیەك لە سەرەتاکەیدا.

لە دولاهای - ماری کلود: المراة - بیروت -لبنان 2005 پەرچڤەکراوە.

زانیاری تۆ هەستی تۆ

جەمال هەڵەبجەیی

لەهەر ساتێکی ژیانی تۆدا چ شتێك زیاتر گرنگی هەیە، ئەوەی دەیزانیت یان ئەوەی کە هەستی پێدەکەیت؟ هەڵبەتە بێ گومان ناتوانرێت ئەم دووانە بە تەواوی لە یەکدی جیا بکرێنەوە، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی کامیان لەپێشترە، زانیاری تۆ یاخود هەستی تۆ؟

هەمووومان دەزانین کاتێك هەست بە تەمەڵی دەکەین، کاراییمان کەمتر دەبێتەوەو تاوەکو ئەو ساتەی کە ئەم هەستی تەمەڵیمان لانەچێت، ناتوانین بەشێوەیەکی باش ئەرکەکانمان ئەنجام بدەین، هەست یاخود دەرکردنی ئێمە گرنگترین بەشی ژیانی ئێمە پێکدەهێنێت، بەم حاڵەوە ئێمە هێندەی جەخت لەسەر بەدەستهێنانی زانیاری دەکەینەوە هێندە ئاوڕ لە هەستەکان نادەینەوە، لە پەروەردەو فێرکردندا هەمیشە ئەم مەسەلەیە جێگەی باسو خواس بووە پێگەی ناسینی (زانیاری)و پێگەی هەست (سۆز) لە فێرکردندا لە قوتابخانەدا زیاتر لە 95 ٪ سەرمایەو وزە بە ئاراستەی ناسینو بەدەستخستنی زانیاریدا بە خەرج دەدرێت.

دایكو باوکیش هەمان ئەندازەو کاتو وزەی خۆیان لە زەمینەی گەشەکردنی زانیاریدا بە خەرج دەدەنو هەموومان لە دڵەوە باوەڕمان وایە کە بە کردەوە لە هەموو هەلومەرجێکی گرنگی ژیاندا ئەولەویەت لە هەستو دەرککردنی ئێمەدایە.

ئەمەی کە فێربین هەستەکانی خۆمان رارێبێنن، باوەڕ بەخۆبونو دەرونبەرزیمان هەبێت، هەوڵ بدەین نەکەوینە ژێر کاریگەری پەرێشانی ترس، نیگەرانی وروژان، گوناھ، شەرمنیو هتد. ..

چەندین لێهاتووی گرنگ هەیە کە کەسەکان دەتوانن هەیانبێت، ئاشکرایە کە بوونی ئەم لێهاتنە هەستیانە بۆ ژیانێکی هاوڕێ لەگەڵ خۆشبەختیدا، پێویستن، بەڵام بەم حاڵەوە گرنگی بەم جۆرە لێهاتوویانە نادەین یاخود وا بیردەکەینەوە کە ئەم لێهاتوویانەمان هەیە، ژمارەیەکی کەم لەئێمە دەتوانن هەستەکانی خۆیان رابهێنن و ژمارەیەکی کەمتریش لە ئێمە دەتوانن منداڵەکانیان فێربکەن کە باش هەستەکانی خۆیان رابهێنن.

کەسانێك کە کێشەی دەروونیان هەیەو تەنانەت داوو دەرمانی ئارامبەخشیش بەکاردەهێنن دەتوانن سەر لە کێشو سەروای شیعرە جۆراوجۆرەکان دەربکەنو تەنانەت دەتوانن هاوکێشەی پلە دووش حەل بکەن، زۆربەی کەسانی شەرمن

لە روی لێهاتووی‌و خوێندن‌و نوسینەوە بەرزترینی نمرەکان بەدەست دەهێنن، ئەو کەسانەی کە خۆشەویستیان نەدیوە یاخود ئەو کەسانەی کە لە باوەڕبەخۆبون بەهرەمەند نین، لە پێشبڕکێی گەمەکردرن بە وشەدا دەیبەنەوە، کەسانی تورە دەتوانن وردەکارییەکانی پیشەکانی خۆیان فێربن، کەسانی ترسنۆك لە وانەکانی خۆیاندا نمرەی باش بەدەست دێنن، بەم پێیە دەبێت کە لەبەدەستهێنانی زانست دا ئاوڕ لە گرنگترین لێهاتنەکان نادرێتەوە، من بە توندی لەو باوەڕەدام کە بۆ فێربوون‌و بەرزکردنەوەی لێهاتنەکانی ناسین، هەرچەندێك زیاتر لە زەمینە جۆراو جۆرەکاندا زانیاریت هەبێت بەختێکی زۆرترت هەیە بۆ ئەوەی لە هەموو کاروبارەکانی ژیانی خۆتدا کەسێکی بە توانا بیت.

ئامانجی سەرەکی لە پەروەردەکردنی منداڵان ئەمەیە کە فێریان بکەین پەروەرشتیاری خۆیان بن، تۆ دەتەوێت منداڵەکان پشت بە پەیامە دەرونی یەکانی خۆیان ببەستن، بتوانن بۆ خۆیان بیربکەنەوە خۆیان بوێرن دان بە هەڵەکانیاندا بنێن‌و بزانن خاوەنی لێهاتوویی‌و توانا کە دەبێت سوودیان لێ وەربگرن، ژیانێکی شادو سەرکەوتویان هەبێت، دوور لەوەی کە پێویست بەوە بکات راوێژ بەتۆ بکەن، تۆش دەبێت بۆ ماوەیەك رێنماییان بکەیت، پاشان وازیان لێبێنیت رێگەی خۆیان تەیبکەن و، چێژی لێ وەربگرن بۆ بەدەستهێنانی ئەم کارەش توانایەك پەیدا بکەیت کە بۆ ژیانێکی ئاسوودە مەند پێویستە، هەروەها بۆ ئەوەی کە بتوانیت یارمەتی منداڵەکان بدەین تاوەکو بتوانن لێهاتوویی‌و تواناکانیان بناسن‌و بە ئاراستەی بەدەسهێنانیان هەنگاو هەڵگرن‌و توانای پێویستیان هەبێت بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ مەسەلە واقیعی یەکاندا.

ئەگەرچی رەنگە نەتوانرێت تواناو لێهاتوویی یەکانی ژیانێکی ئاسوودە مەند بە وردی پۆلێن بکرێت، بەلام خالی گرنگ ئەمەیە کە بەهەمان ئەندازە کە ئەم تایبەتمەندییانە گرنگن، گەیشتن پێشیان ئاسانە، گرنگتر لە هەموو شتێك ئەگەر تۆو منداڵەکانت هەلومەرجی ئاسودەمەندانە بزانن، هەرگیز فەرامۆشیان ناکەیت، لە راستیدا ئەم تایبەتمەندییانە لە هەموو تەمەن‌و لە هەموو شوێنێك‌و لە هەر کاتێکدا هاورێتن، ئەم تایبەتمەندییانە ئامرازگەلێکن کە لە هەموو کارێك لە هەموو کاروبارەکانی ژیانتدا سودیان لێ وەردەگریت‌و هەرگیز فەرامۆشیان مەکە.

تایبەتمەندێتیەکانی مرۆڤی بە توانا

ئامانجی سەرەکی ئەم بابەتە ئەوەیە کە تۆ دەتەوێت منداڵان لە ژیاندا هەست بەخۆشبەختی بکەن‌و نارەحەتی دەرونییان نەبێت‌و دەتەوێت یارمەتیان بدەیت تاوەکو چەندین لێهاتوویی‌و تایبەتمەندی تایبەت دەست بخەن کە لە هەموو ژیاندا سودی لێوەربگرن‌و ژیانێکی بێ وێنەیان هەبێت، هەروەها دەزانیت بریارنیە منداڵان ئەم لێهاتنە لە پۆلدا فێربن، لە راستیدا لە قوتابخانەدا بەرنامەیەك بۆ پەروەردەکردنی مرۆڤی بەتوانا بوونی نییە، کارەکانیان بە پێچەوانەی ئەم ئامانجەوەیە، لەبەر ئەوە دەبێت منداڵان فێری باوەڕگەلێکی سازێنەر بن لە دنیای واقیعدا، هەرمان ملڤیل (1) نوسەری بەناوبانگی سەدەی نۆزدەوو نوسەری کتێبی (موبن دیك) (2) ئاوەها دەڵێت: « کارکردن لە کەشتیەکی راوکردنی نەهەنگدا بۆ من هەم زانکۆی ویل(3) بوو هەم زانکۆی هاوەرد»(4) نوسەر بەم شێوە جوانە دەیەوێت بڵێت ئێمە بەکارکردن شت فێردەبین،نەك بە بەشداری کردن لە پۆلەکانی زانکۆدا، لەبەر ئەوە منداڵەکانت پێویستیان بە کەشتی راوکردنی نەهەنگ هەیە تاوەکو فێربن هەستەکانی خۆیان کۆنترۆڵ‌و رێنمایی بکەن.

بۆ ئەم کارە هیچ رێسایەکی تایبەت لە گۆڕێدا نییە تاوەکو بتوانرێت بپارێزرێت لە پێناویدا هیچ تاقیکردنەوەیك ئەنجام نادرێت، هیچ نمرەیەك پێشکەش ناکرێت پاداشتەکەشی بریتیە لە ژیانێکی خۆش‌و رەزامەند دوور لە گرێدان بە جۆری کارەکەت، لەم زەمینەدا رێساکان فرە جۆر بوون‌و رەنگە بگۆڕدرێن، ئەزموونەکان بریتین لەشێوەی مامەڵەکردنی تۆ لەگەڵ هەلومەرجە جیاوازەکانی ژیانی واقیعی فێرکاری لە پۆلێکی تایبەتدا ئاوو هەوایەکی تایبەت نیە، بۆ نمونە شێوەیەك بخاتە روو بۆ بەدەسهێنانی پارەی زیاتر لە ئایندەدا، لەم بەشەی ژیاندا کە رووبەرووی هەر توخم‌و هەر مرۆڤێك دەبێتەوە لەهەر ساتێکی ژیانتدا،

دەرفەت‌و هەلێکە بۆ ئەمەی لێیهاتوویی‌و توانای خۆت نیشانبدەیت

بەدرێژایی ژیانت دەتتوانیت سوود لەو زانیاری ولێهاتووییانەی خۆت ببەیت کەهەر ساتێك نیشانیاندەدەیت،

هەروەها پێویستیش بەوە ناکات کە چاوەڕێ بیت تاوەکو پاش چوونە ناو بازاری کارەوە هۆکاری خوێندنی هەندێکیان بزانیت، بەڵکو لە هەر ساتێکی ژیانتدا رووبەرووی بەڵگەگەلێکی ئاراستەکراو دەبیتەوە کە هۆکاری فێربوونی زنجیرەیەك لێهاتوویتان بۆ رون دەکاتەوە، کەواتە ئامانجی ئێمە بەتەواوەتی

سادەیە، دەبێت لە فێرکردنی منداڵاندا لێهاتووییەکانی خۆمان بەرز بکەینەوە تاوەکو لەم بەشەی ژیانیاندا تا ئەوپەڕی توانا، تەندروستو بەتوانا بن، ئێمە دەمانەوێت منداڵەکانمان ئاشنا بن بە تایبەتمەندییەکانی ژیانێکی ئاسودەو بتوانین یارمەتییان بدەین تاوەکو ئەم لێهاتووییە پێویستانە بەدەست بێنن.

هۆکارەکانی ژیانی ئاسوودە کامانەن؟

لەهەر بەشێکی ئەم باسەدا سەرنجت بۆ زنجیرەیەك تایبەتمەندیو ئامادەباشی خەڵکی رادەکێشینو نیشانت دەدەین کە چۆنچۆنی یارمەتی منداڵەکانی خۆت بدەیت تاوەکو ئەم تایبەتمەندییە تایبەتانە لە ژیانی خۆیاندا رێکبخەن، ئەو کەسانەی کەئەم تایبەتمەندییانە یان هەیە من بەکەسانی بەتوانا ناویان دەبەم، چونکە ئەوان لەخودی خۆیاندا خاڵین لەهەر جۆرە سنورییەکی سەپێنراو لێشناگەرێن کەسنورداریێتی بەسەر کەسانی دیکەشدا بسەپێنرێت، ئەو کەسانەی کەرەفتاری مرۆڤیان لە رابووردودا خوێندوەتەوە ئەوا سوودیان لەم دەستەوەاژانەی خوارەوە وەرگرتووە، « خود ساز یاخود خۆگەشەسەندو» « کەسێك کەلەدەروونەوە رێنمایی دەکرێت « «کارامە» « بیرکەرەوە « هۆشیار» کاتێك کەدەزانین مەبەستمان چییە، ئیدی گرنگ نییە کەکەسە بەتواناکە چی ناودەنێیت، مرۆڤی بەتواناکەسێکە کەلەژێر هەرهەلومەرجێکدا خاوەنی باوەڕ بەخۆبوونو دەروونبەرزییەوە سەرانسەری بونی پڕیە لە جۆشو خرۆشو بەرامبەر بە جیهان هەستیارە، ئەو بەردەوام سۆراغی نهێنی دەکاتو لەبری ئەوەی ژیان بەدەردو رەنج بزانێت بە موعجزەیەکی دەزانێت.

لەهەمووی گرنگتر ئەمەیە کە کەسی بەتوانا لەسەر بنەمای رێنماییەکانی دەروونی خۆی کاربکات، باوەڕی بەخۆی هەیەو رووبەرووی مەترسی دەبێتەوە، رەنگە هەندێکجار تورەبێت، بەڵام هەرگیز لە ژێر کاریگەری ئەو تورەییەدا لە جوڵە ناکەوێتو مرۆڤێك نییە کۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات هەرگیز سکاڵا ناکاتو لای کەسانی دیکە ئاهو ناڵە دەرنابڕێت، مرۆڤی بەتوانا هەرگیز نیگەرانی ئەو شتە نابێت کەرەنگە رووبدات، بەڵام چاودێرە بۆئەوەی دوورکەوێتەوە لەمامەڵەکردن لەگەڵ مەسەلەکاندا، هەروەها سەبارەت بەوەی کە لەرابردوودا رووی داوە هەست بە گوناهو نیگەرانی ناکاتو دەزانێت چۆن پەند لە رووداوەکانی رابووردوو وەربگرێت، ئەو بەهێزەوە هەست بەوە دەکات کە لەژیاندا خاوەن ئامانجو پەیامەو هیچ کەسێك ناتوانێت ئەو هەستە دەروونییەی لێبسەنێتەوەو لەم پەڕەکان وورەو سووربوونی زیاتر دەکەن.

کەسی بەتوانا کەلای ئێمە لەبەرچاو گیراوە بەچەندین تایبەتمەندێتی وەك عیشق، رێز، دادوەری، ئاشتی جیهانی جۆش دراوە لەبری ئەوەی کە نیگەرانی مەسەلە کەسی، گروپی، خێزانیو تەنانەت مەسەلە ناوخۆییەکانی وواڵتی خۆی بێت، سەرنجی لەسەر مەسەلە جیهانی یەکانە، لەبری ئەوەی کەنیگەرانی مەسەلە کەسییەکان بێت بیر لەمەسەلەکانی جۆری مرۆڤایەتی دەکاتەوە، بیرلەوە دەکاتەوە کە چ کارێك بکات تاوەکو دنیا ببێتە شوێنێکی باشتر، ئەو دەزانێت کە خۆشبەختی خۆی شتێکی خودیو دەروونیە، لەبەرئەوە کاتی خۆی لە شتانێکی وەك عیشق، سەرکەوتن و پێشکەوتندا بەخەرج نادات کەهەمیشە هاورێی، مرۆڤی بەتوانا ئەم تایبەتمەندییانە دێنێتە ناو ژیانی خۆیەوە نەك ئەوەی لەژیاندا داوای ئەو تایبەتمەندییانە بکات.

کەسانی بەتوانا لەبری ئەوەی لەژیاندا بیرلە ململانێ بکەنەوە بیرلەبەشداریکردن دەکەنەوە، بۆ هەڵسەنگاندنی پێشکەوتنی خۆیان بەدەگمەن خۆیان بەکەسانی دیکە بەراورد دەکەن، ئەوان خاوەن رێنمایی دەرونینو لەئەفراندندا خۆیان بێ وێنە دەبیننەوە لەبەر ئەوە بەراورد کردن بەکارێکی گەمژانە دەزانن، لەبری ئەوەی لەشوێن ئەوەدابن کە پشتگیری لەکەسانی دیکەوە وەرگرنو خۆیان بەهەق بزانن، هەمیشە بەشوێن حەقیقەت دەگەرێن، ئەوان دەتوانن لەحاڵی ئێستادا بژین لەبەرئەوە نیگەرانی رووداوەکانی داهاتوو یاخود دووبارەبوونەوەی رووداوەکانی رابووردوو نین، ئەوان دەزانن کەمرۆڤ هەرگیز ناتوانێت لەلایەن هەموانەوە پشتگیری لێ بکرێتو لەپێناو بیروباوەڕی ریشەداری خۆیاندا هەوڵ نادەن کەکەسانی دیکە بخەنە ژێر کاریگەرییەوە یاخود لەشوێن ئەوەدابن کە سەروەتو سامانیان لەهەموان زیاتر بێت.

مرۆڤە بەتواناکان هەوڵ دەدەن ئەهلی دادوەریو رەخنە نەبنو ئەو مافەش بەهەر کەسێك دەبەخشن کە رێگەی خۆی هەڵبژێرێت بەمەرجێك دژ بە مافەکانی کەسانی دیکە نەبێت، ژیانێکی جوان هاورێ لەگەڵ ئەو پەڕی چێژدا، تایبەتمەندی مرۆڤی بەتوانایە.

مرۆڤی بەتوانا جوان دەژیو ئەوپەڕی چێژی لێ دەبات، مرۆڤە بە تواناکان بۆ ئەوەی ئەو پەڕی بەهرە لە ژیان وەرگرن سود لە هۆکارە دروستکراوەکان وەرناگرن، بەڵکو لەهەر شتێك کە لەژیاندا وەدەستی دێنن باش سود وەردەگرن، ئەوان هەرگیز تەمەڵو ناشاد نابن، ژیان بەنرخ دەزانن و ئەستەمە بتوانرێت

شتێك پەیدابكرێت و سەرەنجی ئەوان بەرەو خۆی ڕانەكێشێت كەسانێكی بێ تەكلیفن و بەڕاستی چێژ لەهەر شتێك دەبەن، لە وەرزشەوە بگرە تاوەكو مۆسیقا لە تۆپی پێ یەوە بگرە تاوەكو شیعر خوێندنەوە، هەموو شتێكیان خۆشدەوێت و مرۆڤە بەتواناكان تەندروستانە دەژین و هەرگیز دوچاری وەسوەسە نابن كە تەندروستی خۆیان بخەنە مەترسییەوە، هۆكاری ئەم كارە ئەوە نیە كە ئەم كەسانە لە كەسانی دیكە باشترن بەڵكو هاوارێكی دەروونی پێیان دەڵێت، كە قەڵەوبوون چەندێك خراپە، بەد هەیكەل بوون چەندێك زیانبەخشە، بەكارهێنانی داو و دەرمان یاخود مادەیەكی خۆراكی، كە جەستەمان ژاراوی دەكات، چەندێك زیانبەخشە، ئەوان بۆ بەسەربردنی ژیان بیری دروست و بیری دروست هەماهەنگ دەكەن و پێداگرن لەسەر ئەوەی لەهەر كۆڕێكدا، هاورەنگی كۆمەڵەكەبن.

ئەم كەسانە ئەگەر چی خۆشمەشرەبن، بەڵام هیچ كەسانێك بەهۆی ئەو حاڵە لاوازانەی كە هەیانە سەرزەنشتی كەسانی دیكە ناكەن، بانگەوازی دەرونی بە توندی ڕێنماییان دەكات، نەبوونی هەستی سەرزەنشتكارانە دەیانگرێتەوە لە عەیبە ژماردنی رەفتاری كەسانێك كە ژیانیان بە ڕێك و پێكی بەڕێوە ناچێت.

ڕاشكاوی خۆیەتیان یارمەتیان دەدات تاوەكو بەرپرسیارێتی ژیانی خۆیان لەئەستۆ بگرن، وەڵامی پرسیارەكانی خۆیانیان دەست بكەوێت و وەك مرۆڤانێكی سەربەخۆ بەرپرسیارێتی ئامانجەكانی خۆیان قەبوڵ بكەن، ئەوان هەرگیز خۆیان بەسەركەوتوو یاخود تێكشكاو دانانێن، بەڵكو شكست بە فوتابخانە دەزانن، هەر بابەتێك كە جێگەی سەرنجیان بێت دەیخەنە ژێرلێكۆڵینەوە پاشكەوتەی كەسێك نین، زۆر بەسانایی ئەو ڕێورەسمانە قەبوڵ دەكەن كە لای هەندێك دەبنە هۆی دەردو رەنج، توانای خەیاڵی ئەم كەسانە زۆرە، لەبەر ئەوە لەبری ئەوەی ڕێگە چارەی مەسەلەكان بدۆزنەوە سود لە توانای خەیاڵی خۆیان وەردەگرن، هەرگیز سەركەوتنەكان بیری ئەوان بەخۆیانەوە سەرقاڵ ناكەن، جا ئەم سەركەوتنانە چ لە بەرژەوەندی كەسانی دیكە بێت یاخود لە زیانی كەسانی دیكە، هەمیشەش لە دیدی كەسانی دیكەشەوە بە كەسانێكی سەركەوتو دادەنرێن.

مرۆڤی بە توانا بەهۆی تێڕوانینی تایبەتی خۆی سەبارەت بە ژیان، دوچاری پەرێشانی خەم و خەفەت نابن و هەمیشە جەخت لەسەر لایەنە پۆزەتیڤەكانی ژیان دەكەنەوە لە كاتێكدا كە كەسانی دیكە لایەنە نێگەتیڤەكانی ژیان دەبینن، ئەم كەسانە بۆ ئەنجامدانی كارەكانیان باوەڕیان بە توانای خۆیان هەیە، جۆشی خرۆشی ئەوان لێناگەڕێت تاوەكو لە ڕوی هەستەوە زیانیان پێ بگات، توانای گرنگی دان بە نیعمەتەكان و ئاوڕدانەوە لە خەم و خەفەتەكان، لە تایبەتمەندی یەكانی مرۆڤە بە تواناكانە، پوختەی قسەكانی ئێمە دەربارەی كەسانێكە كە بەرپرسیارێتی ژیانی خۆیان لە ئەستۆدایە ئەم توانایەیان هەیە كە هەمیشە چێژ لە ژیان ببەن.

ئەو پێناسە سادەی كەلەم باسەدا خرایە ڕوو چاوخشاندنێكی كورتە بەناوەڕۆكی ئەم كتێبەدا واتە ئامادەكردنی منداڵان بۆئەوەی كەسانێكی بەتوانا ڕابێن، منداڵە بچووك و كاڵەكان هەموو ئەم توانایە تانەیان تێدایە، بەڵام بەزۆری كەلەشوێن خۆشبەختی و سەركەوتندان، ئەم توانایانە لەدەست دەدەن، منداڵان دەبێت فێربن تاوەكو سوود لەوانەكانی خۆیان وەرگرن، هەستكردن بەشادی و تەندروستی، ڕێنمایی خودی و دەروونی، ماقوڵ بوون، سەركەوتوو بوون و وێنەی ئەمانە بەتەواوی شتگەلێكی سرشتین، بەڵام كاتێك مرۆڤ بۆسەركەوتن، دەست بۆ پێودانگە دەرەكییەكان دەبات، ئەمانە ون دەكات.

كەواتە بەپێی ئەم بنەڕەتەی كە ئێمە هەموومان لەخودی خۆماندا كەسانێكی بەتواناین و بەم پێیەی كە دەمانەوێت لەرووی فەرهەنگییەوە ئەم مەسەلە لەنێو ژیانی خۆماندا جێ بكەینەوە، دەست بەكاردەكەین، ئەو خاڵە گرنگەی كە لەژیاندا پەنهانە ئەمەیە كە هیچ ڕێگەیەك بۆ خۆشبەختی لەگۆڕێدا نییە، بەڵكو خۆشبەختی خۆی بۆخۆی ڕێگەیە، هەروەها هیچ ڕێگەیەكیش بۆ سەركەوتن لە گۆڕێدا نییە، بەڵكو سەركەوتن دیدێكی دەروونییە كە ئێمە سەبارەت بەهەوڵ و كۆششی خۆمان هەمانە، ئەگەر ئێمە لە شوێن خۆشەویستیدا بین، خۆشەویستی لەدەستمان هەڵدێت، لەبەرئەوە دەبێت لێی گەڕێین خۆشەویستی وەدومان كەوێت، ئەگەر ئاسایشمان دەوێت هەست بەنەبوونی ئاسایش دەكەین، ئەگەر لە دووی پارەدابین، هەرگیز بەئەندازەی پێویست دەستمان ناكەوێت، لەبەرئەوە دەبێت لێی گەڕێین كە پارە لە خزمەتی ئێمەدابێت.

ئەو مرۆڤانەی كەلە گرژیدا دەژین هەرگیز ئەم خاڵە ناسكەی ژیان دەرك ناكەن زۆربەی خەڵكی هەموو تەمەنی خۆیان لەشوێن خۆشبەختی، ئاسایش و عشق بەسەر دەبەن و هەرگیز بۆساتێكیش بیر لەوە ناكەنەوە ئەگەر دەست لەبەدواداچوونی ئەم

خواستانە هەڵگرن، ئەو دیدانەی کەلەسەرەوە باسکران لە ژیانی خۆیاندا بەکاریان بهێنن، دەتوانن دەستیان بەهەموویان رابگات، هەڵبەتە وادێتەپێش چاو منداڵان ئەم مەسەلەیە دەزانن، ئێمە دەبێت لێی گەڕێین تاوەك منداڵەکان بەمافە بەڵگەنەویستەکانی خۆیان بگەن و کاتێك گەورە دەبن کەسانێکی بەتوانا بن، بەڵام ئەوان پێویستیان بە ڕێنمایی هەیەو بەدڵنیاییەوە دەبێت یارمەتییان بدەین تاوەکو جۆش و چالاکی لاوێتییان زیانیان پێ نەگەیەنێت، لەم نێوەندەشدا لەبیرمان بێت کەبەهەمان ئەندازەیەك کەشتیان فێردەکەین، ئێمەش شتیان لێوە فێردەبین منداڵان بەخودی خۆلێهاتوویی و تایبەتمەندی پێویستیان تێدایە بۆئەوەی وەك کەسانێکی بەتوانا رابێن، ئەوەی کە دەبێت ئێمە بەتەواوەتی ئاگامان لێی بێت ئەمەیە کەپێودانگە دیارەکانمان بۆسەرکەوتن نابێت ببێتەهۆی ئەوەی کەئەم لێهاتوویانە لە منداڵاندا لەنێو بچێت.

بەهەمان شێوە کە ئێمە وەك دایك و باوکی ئەم منداڵانە ئاشنا دەبین بەئەرکەکانی خۆمان، دەبێت ئامانجەکانی خۆشمان لەپێش چاو بگرین، ئێمە سەرقاڵی تێکۆشانین تاوەکو منداڵەکانمان پەروەردە بکەین و بەئاراستەی خەون و کۆششەکانیان ڕێنماییان بکەین تاوەکو ببنەشتێك کەتوانای ئەو شتەیان هەیە، هەرلەم نێوەندەدا دەبێت ئاگاداربین کە دروستبوونی ئەم منداڵانە کامڵ و تەواوە، دەبێت ئاگاداربین کەئەوان هەمیشە هاورای ئێمەنین، ئەوان دەیانەوێت سازی خۆیان بژەنن، ئەوان دیدگایەکیان هەیە لەگەڵ بەرژەوەندییەکانیاندا جیاوازە، زۆر دوورە کە دیدگای ئەوان لەگەڵ ئێمەدا تەبابێت، کاری ئەوان هەمیشە کاری ئێمە نییەو دواجار بیروباوەڕی ئەوان لەگەڵ بیروباوەڕی ئێمەدا جیاوازە.

ئەگەر بمانەوێت ئەم تایبەتمەندی یە جوانەی کەناوی دەنێین خۆشبەختی یاخود ئاسودەیی لەژیانی منداڵەکانماندا گەشە بکات دەبێت بزانین کە دوور لەزەحمەتی نایەتەدی، بەڵام ئەمە لە پێداویستی کارەکە کەدایك و باوکی تامەزرۆ هەموو هەوڵی منداڵەکانیان بەکاربەرن تاوەکو ببنە هەمان ئەو شتەی کەخۆیان بەباشی دەزانن، هیچ کارێك لە دایك و باوك بوون کێشەدارتر نییە، دەبێت سوکانی کەشتی ژیان بخەینە ژێردەستی منداڵەکانی خۆمان، لەکاتێکدا کە هەندێك جاریش دەبێت خۆمان ڕێنمایی کەشتی یەکە بکەین، ئەمە واقیعی ئێمەیەو منداڵەکانیشمان لە داهاتوودا بەهەمان شێوە دەبن، ئەگەر بتوانین گرنگی پەروەردەکردنی منداڵەکانمان دەرك بکەین، بەشێوەیەك کەلە ئایندەدا سنووردارێتیان نەبێت و بەجۆرێك پەروەردە بکرێن کە مرۆڤگەلێکی سەرکەوتوو بەتوانا بن، سەرسام دەبین کە ببینین مەسەلەگەلێکی وەك هەژاری، برسێتی، جەنگ، تاوان و کوشتن، پیس بوونی ژینگەو هاوشێوەکانیان کە ناتوانین چارەسەریان بکەین، ئەوا لەلایەن نەوەیەکەوە چارەسەر بکرێت کەتوانا کەسیەکانیان بەرزە.

رەنگە ئەگەر منداڵان نیگەرانی ڕوودانی مەسەلە سادەکان نەبن و هەست بەخۆشەویستی بکەن و ئامانجداربن، ئەوا لەمەسەلە گەورەکانیشدا سەرکەوتوو دەبن پەندێکی چینی دەڵێت:

ئەگەر بیر لەساڵێك دەکەیتەوە گەنم بچێنە

ئەگەر بیر لە دەساڵ دەکەیتەوە درەخت بنێژە

ئەگەر بیر لەسەد ساڵ دەکەیتەوە مرۆڤ پەروەردە بکە.

دنیایەك لە پێش چاو بگرە پڕ لەدایك و باوکی خوێندەوار بێت و منداڵەکانمان بەجۆرێك پەروەردەبکەن کە لەئایندەدا مرۆڤێکی بەتواناوکارابن، نەوەیەك کەلەرووی سۆزدارییەوە دامەزراوبن، کەسانێك بن خاوەنی ئەنگێزەیەکی بەرزکەچی دی بیر لە هەڵ و مەرجی تێکدەرانەی باڵا دەست ناکەنەوە بەسەر دنیای ئەمڕۆدا.

مان راسکین بەمجۆرە دەنوسێت: وڵاتێك لە هەمووان سەرمایەدارترە کە ژمارەیەکی زۆرتری مرۆڤی بەشەرەف و خۆشبەخت پەروەردە دەکات، لەراستیدا ئەم مەسەلەیە جێگەی پەسەندە، فێرکردنی خەڵکی و دروستکردنی گەلێکی تەندروست کەزۆرینەی ئەو گەلە مرۆڤگەلێکی شەریف و خۆشبەخت بن، بەبۆچوونی من ئەمە میراتێکە کەگەورەتر لەم میراتە بوونی نییە.

پەراوێزەکان

1- Herman Melville

2- Moby dick

3- Yale 4-Harvard

سەرچاوە: ئیتلاعاتی علمی

خەوتنی سروشتی

ئیلین فۆشیە

پەرچڤەی: عەلی ئەحمەد

بۆ ماوەی دە ساڵ دەبێت، تادێت بەکارهێنانی دەرمانی خەولێکەوتن زیاتر دەبێت، ساڵانە بەبری (١٠٪)، پێویستە لێرەدا بپرسین: ئایا ئەمجۆرە دەرمانانە دەبنە وەڵامێکی راست بۆ هۆکارە کردەییەکانی بێداری کە بریتین لە شێوازە سەختەکانی ژیان و ماندوێتیو نیگەرانی؟

رەنگە دەرمانی خەو لە هەندێك بارودۆخدا بۆ هەندێك کەس کە دووچاری حاڵەتێکی کتوپری بێداری دەبن، سوودی هەبێت، بەڵام نابێت ئەو دەرمانانە بۆ ماوەی زیاتر لە سێ هەفتە بەکاربهێنرێن، چونکە بەکارهێنانی بۆ ماوەیەکی درێژ ئەو کەسە دەخاتە بێتو داوێکەوەو بەئاسانی ناتوانێت بخەوێت، واتە بێدارییەکەی زیاتر دەبێت، مرۆڤ لەبەر هەر هۆیەك یان گرفتێکی سادەی تەندروستی دوچاری بێداری بێت، ئەوا لەخۆوە بێدارییەکە نامێنێتو ئەو کەسە بۆسەر باری ئاسایی دەگەڕێتەوە، بەڵام درێژەکێشانی بێداری لەژێر پەستانو ماندوێتی زۆردا، ئەوا کەسەکە بەرەو مەترسیەك دەڕوات، چ ئەوانەی بەزەحمەت خەویان لێدەکەوێت، یان چەند جارێك شەوانە لەخەو بەئاگادێنەوە.

چارەسەری خێرا: ئەگەر بێداریو ماندوێتی لەچەند شەوێك زیاتری خایاند، باشتر وایە لای پزیشك یان پسپۆڕێکی دەروونی باسی بکەیت، تا رێنمایت بکات بۆ چارەسەرکردنی.

وازهێنان لە دەرمانی خەو: پێویستە ئەوانەی پزیشك دەرمانی خەوی بۆ داناون، لەکاتی وازهێناندا پلە بەپلەو هەر لەژێر چاودێری پزیشکدا ئەو کارە بەئەنجام بدەن، ئەویش بەکەمکردنەوەی بڕی دەرمانەکە لەماوەی نێوان (دوو بۆ هەشت هەفتە)دا.

گۆڕینی شێوازی خەوتن: تێکچوونی خەو حاڵەتێکی ئاڵۆزەو بۆ خۆی هێمایەکە بۆ تێکچوونی کارو وەزیفەی کۆئەندامی دەماریی، بۆ ئەوەش کە مرۆڤ بۆسەر باری سروشتی بگەڕێتەوە، پێویستی بەماوەیەك دەبێت، چونکە ئەم گرفتە لە رۆژو دوو رۆژدا چارەسەر ناکرێت، بەڵکو ئارامێکی باشی دەوێت.

هێوربوونەوە: ناکرێت لەش پاش چالاکیو ماندوێتی زۆر دەستبەجێ خاو بێتەوە، بەڵکو دەبێت وردە وردە ئەو پەستانە کەمبێتەوە، پێویستە لەش لەسەرخۆ هێوربێتەوەو کۆئەندامی دەماریش بکەوێتە حاڵەتی خاوبوونەوەوە، گۆڕینی شێوازیش ئەوەیە مرۆڤ بیرکردنەوەکانی خۆی بگۆڕێتو بایەخ بە خۆی بدات لەو رووەوە کە بواری پێویست بۆ هێوربوونەوەی خۆی دابین بکات.

نەرۆیشتنی بەپێی- وەرزش: چالاکی جەستەیی رێگەیەکی باشە بۆ لابردنی هەندێك پەستان، بەڵام نابێت زێدەڕۆیی تێدا بکرێت، رۆیشتنی لەسەرخۆو مەلەکردن ماسولکەکانی لەش خاو دەکەنەوە، بەڵام هەموو وەرزشێکی

بەخێرا ئەنجام دەدرێت ئەوا ئەندامەکانی لەش بەتایبەتی دڵ زیاتر ماندوو دەکات.

پشت بەستن بەکاتی لەخەو بەئاگابوون: ئەگەر بەیانیان پاش (٥-٦) کاتژمێر خەوتنی سروشتی بەئاگابوویتەوە، ئەوا پێویست ناکات زۆری لەخۆت بکەیت کە شەوانە زوو بخەویت، چونکە پەستان خستنە سەر شێوازی سروشتی، بۆ خۆی گرفتی بێداری دروست دەکات، چارەسەریش لێرەدا ئەوەیە ماوەی خەوتن بگۆڕێت، نەك لەکاتی خەوتنەوە، بەڵکو لەکاتی خەو بەئاگاهاتنەوەدا، پارێزگاری ئەم ڕەوتەش پێویستە.

هەوڵی خاوبوونەوە بدە: تەکنیکەکانی خاوبوونەوە کاردەکاتە سەر لایەنی جەستەییو دەرونی، لە هەمان کاتدا باشترین ئامرازە بۆ دەرباز بوون لە ماندوێتیو گەیشتن بەخاوبوونەوە، چونکە ئەمە حاڵەتێکە لەنێوان ئاگاییو مت بووندا و ڕێگە بۆ خەولێکەوتن خۆشدەکات، ئەم تەکنیکە لە زۆربەی بنکە تەندروستیەکاندا بەکاردەهێنرێتو زۆربەی پزیشکەکان بۆ چارەسەرکردنی گرفتی بێداری بەکاری دەهێنن.

چێژی خەو: هەر کەسەو ئارەزووی بارودۆخێك دەکات بۆ گەیشتنی بەخەوێکی قوڵ وەك ئەمانە:-

ژووری خەو: وا پێویستە شوێنێکی هێمنو خاوێن بێت، دوور بێت لە ژاوەژاوو گەرمیو ساردی گونجاو بێتو ماوەی هەواگۆڕکێی تێدابێت.

تاریکی: باشتر وایە ڕووناکیەکی زۆر کەم لە شوێنی خەوتندا هەبێت، چونکە ڕووناکی کاریگەری لەسەر دەردانەکانو دەمارەکان هەیە، بێجگە لە چاو، بوونی نیمچە تاریكو ڕووناکیش جەستە خاو دەکاتەوە.

کوژانەوەی تەلەفزیۆن: چەند بەڵگەیەك هەیە کە تیشکی شاشەی تەلەفزیۆن کاریگەری خراپی لەسەر ڕژێنی سنەوبەری هەیە کە لە ناوەراستی کۆئەندامی دەماردایە، لەبەرئەوە باشتر وایە خۆت لە هەموو تیشكو دەنگە دەنگێك بەدوور بگریتو دۆخێك لە هێمنی بخوڵقێنیت.

بۆنی خۆش: بەر لە خەوتن هەوڵبدە بۆنی شوێنی خەوتنت بۆنێکی هەبێت کە یاریدەی خەو لێکەوتن بدات، وەك بۆنی لیمۆ یان هەر بۆنێکی هێمنی دیکە، چونکە بۆن کاریگەری لەسەر خەوتن هەیە.

خۆشتن: شەوان بەر لە خەوتن خۆشتن بەئاوی شلەتێن لەش خاودەکاتەوەو شڵەژانو ماندوێتی کەمدەکاتەوە، ئەگەر بەکرێمێکیش کەمێك لەشت بشێلیت، ئەوا خەولێکەوتن باشتر دێتەدی.

شێلان: دەتوانی شەو لەناو جێدا کەمێك پشتەمل یان ماسولکەکانی لاچانگو نێوچەوان بشێلیت، چونکە ئەو شێلانە ماندوێتی کەمدەکاتەوەو وردە وردەش ماسولکەکانت خاو دەکاتەوەو بەرەو خەوێکی قوڵت دەبات.

جێگەی خەوتن: باشتر وایە سەرینەکەت بەجۆرێك بێت کە زیان لە ماسولکەو دەمارەکانی شانو ملت نەدات، یان کارێك نەکات کە هەست بەئاڵوو کەوتنو قورگ یەشە بکەیت.

مۆسیقای هێمن: ئەگەر بێداربوویت، دەتوانی لە نیمچە ڕووناکیو بەهێمنی گوێ لە مۆسیقایەکی هێمن بگریتو بیر لە هیچ شتێك مەکەرەوە، ئەوە نەبێت کە لەشت خاوبۆتەوەو هێدی هێدی خەوت لێدەکەوێت.

شیر خواردنەوە: بەرلەوەی بچیتە ناو جێگەوە، فنجانێك شیری گەرم بخۆرەوە، ئەگەر چەند دڵۆپێك لە هەنگوین یان گوڵی پرتەقاڵیش لە شیرەکە بکەیت باشترە، چونکە هەریەکێکیان مادەی سرکەریان تێدایەو ڕێژەی میلاتۆنین لەلەشدا زیاد دەکات کە خاوبوونەوە بەئەندامەکان دەبەخشێت، باشتر وایە ئێوارانیش ژەمێکی سووك بخۆیتو لە قاوەو چاو جگەرەکێشانیش دووربکەویتەوە.

چارەسەر بەگژوگیاو ڕووەکی سروشتی: چەندین جۆری گژوگیا هەن کە کاریگەری هێمن کردنەوەیان هەیەو مەترسی کاریگەری لاوەکیان نیە، پاشان وەك داوو دەرمانە کیمیاییەکان وا لە کەسی بێدار ناکات خووی پێوەبگرێت، بێگومان گژوگیاو ڕووەکە سروشتیەکانیش هەریەکەو خەسڵەتو سوودێکی هەیە، وەك ئەوانەی هیلاکیو ماندوێتی کەمدەکەنەوە، یان بۆ شڵەژانو نیگەرانی، یاخود بۆ توورەییو تێکچوونی حاڵەتی دەرونیو ماندوێتی زۆری دەمارەکانی مێشك، لەبەرئەوە باشتر وایە کەسی بێدار لەژێر چاودێری پسپۆڕانی دەرمانی سروشتی ئەو جۆرە گژوگیاو ڕووەکانە بەکاربهێنن کە لەگەڵ حاڵەتەکەی خۆیاندا دەگونجێت، زۆربەشیان لەلایەن توێژەرو پزیشکە نوژدارییەکانەوە جەختییان لەسەر کراوەتەوە، واتە هیچ مەترسییەکیان نییە، بەمەرجێك کەسی پسپۆڕ بۆ ئەو کەسانەی دەستنیشان بکات کە بێداری ناوبەناو یان بەبەردەوامی بەرۆکیان دەگرێت.

لە(طبيبك)ەوە وەرگیراوە

دەوروبەری ساڵی 1000 تا 1200ی زاینی سیمیا، لە خۆرهەڵاتەوە دەچێت بۆ خۆرئاوا

جەمال عەبدول

هەرچەندە، عەرەب، داستانەکەی لە مەککەوە و سەدەی حەوتەمدا دەستی پێ کرد بەڵام زانیاری عەرەب کە نەریتی سیمیایی تێدابوو، لە سەدەی دوازدەیەمدا سەری هەڵدا، کێشەی سەرەکی، نەبوونی بنکەیەك بوو کە پێشوازی لەو زانیارییانە بکات، کە بنکەکە ساز بوو، لە لایەکی باشەوە هات، بەڵام کڵێسەی مەسیحی بەرهەڵستکاری بوو، کە وەك هێزێکی دامرکێن و ئارامکەرەوە، لەو سەردەمەدا پەیدا بوو دێرەکان بوونە مەڵبەندی زانیاری، بەڵام باوکانی کڵێسە، تەنیا هانی زانیاری ئایینییان دەدا و بێباوەڕی خۆشیان بەرانبەر زانستە دنیاییەکان و فەلسەفە پیشان دەدا و باوەڕیان وابوو کە ئەو باسانە، متمانەی گومان لێ نەکراوی ئایین زەوت دەکات.

لەگەڵ کت و پڕ زۆربوونی گەشەی شارستانی، لە سەدەی دوازدەیەمدا، مەڵبەندە زانیارییەکان لە دێرەکانەوە گوێزرانەوە بۆ شار و زانستگا دامەزرا لەگەڵ ئەوەیشدا کە ئەکادیمییە ئەوروپاییەکان لەو زانستگایانەدا هێشتا لانەواز و بێ دەسەڵات بوون، لەبەر هەڵستکاری کڵێسەدا، بەڵام دەستیان کرد بە لێکۆڵینەوەی ئەو دەقانەی تازە لە عەرەبی و گریکیەوە وەرگێردرابوون، دەربارەی بیرکاری و فەلسەفەو گەردوون زانی و پزیشکی و سیمیاو، لە دوایدا زانیارییەکان بەهۆی کۆششی ئەو ئەکادیمیانەوە، گیرانە خۆ و هەموار کران:

فرەزانان، زانیارییەکانیان بەهۆی هەوڵی ئەو ئەکادیمیانەوە لە فرە زاننامەکاندا کۆکردەوەو قوتابخانە بێتیەکانیش، گفتوگۆیان لەسەر زانیارییەکان دەکرد، لە سنووری گفت و گۆی خواوەندی ئایینیدا و تاقیکارانیش، زانیارییە نۆیەکانیان هەڵدەبژارد.

خۆرئاوای ئەوروپا، لە دوروبەری 1000 تا 1100 ی زاینیدا

پووکانەوەی ئیمپراتۆرییەتی رۆمانی، سەردەمێکی ئاژاوەو پاشا گەردانی و دەستە بازی و شاڵاوی بەدواداهات، لە لایەن سەلتی و قوتییە خۆرئاوایی و واندالیەکانەوە، لەو مادەیەدا کڵێسەی مەسیحی، زۆربەی کاربارەکانی ئیمپراتۆریەتی گرتبووە ئەستۆی خۆی، بە بەڕێوەبردنی دادوەری و نووسینەوەی تۆمارگەکان و لە هەمووئەوانە گرنگتریش پاراسستنی زانیارییەکانیشەوە، لەسەرەتاوە رێکخستنی کڵێسەی مەسیحی سادە بوو، بەڵام لە ژێر کاریگەری ئایینە بتپەرستیەکاندا، داب و نەریتەکان نەشو نمایان کردو سستمێکی هەرەمی قەشەو پەتریك مەترۆپۆلیتان، بۆ کاروبار بەڕێوەبردن پێویست بوون، بە تایبەت، مەترۆپۆلیتانی رۆما زۆر گرنگ بوو، چونکە ئەوەی

ئەو پایەیە دەگرێتە دەست، لە ئەنجامدا دەبێتە پاپای کڵێسەی کاسۆلیکی ڕۆمانی، کە ئیمپراتۆریەتی بێزەنتی و هیچ کەسێکی خوارووی ئەوروپا، دان پێدا نەدەنا.

دوو شت یارمەتی بەهێزکردنی کڵێسەی مەسیحی دا، جێگیرتری کرد و کردییە هێزی ڕێکخەر لە ئەوروپادا:

شارلەمان، لە سەدەی نۆزدە و، دوو سەدە پاش ئەوەیش هەڵمەتی خاچپەرستەکان، شارلەمانی جەنگاوەری فەرەنسا، زۆربەی ئەوروپا کە ئێستا پێی دەڵێن، ئەڵەمانیا، فەرەنسا، بەلجیکا و هۆڵەندا و سویسرا و نەمسا و باکوری ئیتاڵیای خستە ژێر رکێفی خۆیەوە و بتپەرستانی سنووری فەرمانرەوایی خۆی ناچار کرد و بەزۆر کردنی بە مەسیحی و، پاپا لە ساڵی 800 دا کرا بە ئیمپراتۆری ڕۆمانەکان، کە دوایی ناونرا ئیمپراتۆرییەتی رۆمای پیرۆز، ئەم بارودۆخە پێشینەیەکی خوڵقاند، کە دەست بخاتە پەیوەندییە دنیاییەکانەوە، بەڵام ئیمپراتۆرییەتی شارلەمان، لە دەوروبەری سەد ساڵێکدا وردو خاش بوو، چەند کۆمەڵە و گرۆیەکی پەرت و بڵاو پەیدا بوون کە هەمیشە لەناوخۆیاندا لە شەر و ئاژاوەیەکی بەردەوامدابوون و هەرچەند هێز و ژمارەی گەورە دەرەبەگ زۆرتر بوایە، دەسەڵاتی پاشاکان کەم دەبوو، حکومەت وردتر دەبوو، بەداهاتنی دووەم هەزارەی زایینی لەگەڵ کۆتایی هاتنی ساڵی 1000 ی زایینییدا، ئەوروپاییە خۆراواییەکان، وەك بەندکراوێك، لەچەند دەولەتۆچکەیەکی بێ بەرهەمیان لێ هات لە رووی فەلسەفییەوە، هەموو کاتێکیان بە هەوڵی خۆرزگارکردنەوە بەسەر دەبرد، چونکە هەستیان بە گەمارۆدراوی دەکرد، لە خۆرهەڵاتەوە تا ئاوابوونی، ئیشیان دەکرد، کەچی جگە لە دەوڵەمەندەکان، کەس لە زەوییە رەقەکەو پێخەفی پووش بەولاوە هیچی نەبوو، هەموان بە تواناکانیشەوە، خۆراکی ناهەمواریان دەخوارد، نانی رەش یان بۆر، گۆشت و ماسی سوێر کراو، بۆ ئەوەی خراپ نەبن و رۆژانە رووبەرووی لەبرسامردن و دەردوو دوو دەبونەوە، دوو سەدە هەوڵ و کۆشش، بەشی ئەوە دەکات کە چینە جەنگاوەر و سوارچاکێك پەیدابن و چارێکیان نەبێت لەوە زیاتر شەر لەگەڵ یەکتر بکەن، ئاژاوەو پاشاگەردانییەکی سەراپا هەرەشەی خراپترین ئەنجامی دەکرد، تا چارەیەکی گونجاو پەیدا دەبێت، چارەکەیش ناردنی ئەو سوارچاك و جەنگاوەرانە بوو، بۆ هێرشی خاچپەرستان.

هێرشی خاچپەرستان:

هێرشی خاچپەرستان، شتێکی نوێی هێنایە ئەوروپاوە، کە دەمارگیری رەها و بەرنامە رێژ بوو، لەرێی چوونە خاکی پیرۆزدا، ئەم هێرشانە بە درێژایی ڕێگاکە، کۆمەڵە جووەکانی فەرەنساو ئینگلتەرایان سەربڕی و وەکو ئەو مەسیحییانەیش کە لە وڵاتەکانیاندا مابوونەوە، ویستبێتیان بەشی خۆیان تێ بکۆشن، لە شوێنەواری هێرشە خاچپەرستەکاندا، کوشتارگەری بە کۆمەڵیان سازکرد و بە داهاتنی سەدەی دوازدەیەم هێرشە خاچپەرستەکانیان دژی خودی ئەوروپاییەکان ساز کرد و دژی سلافە بتپەرست و جووە وەندەرییەکان Wendering Jew جووی چەواشە:

ئەفسانەکانی سەدەکانی ناوەڕاست دەڵێن یەسووع نزای لێ کردوە کە هەر بژی و بە چەواشەیی دەربەدەری بە دەوری زەویدا بسوڕێتەوە تا مەسیح دوبارە دێتەوە سەر زەوی و...

(لاپەرە / 428 فەرهەنگی (الديانات والاساگير)، دوای ئەوە هێرشە خاچپەرستییەکان روویان کردە باکوری ئەوروپا، بۆ رووبەرووبوونەوەی پروسیاییەکان و گەلانی خۆرهەڵاتی بەڵتیك بۆ ناچارکردنیان کە بەزۆر بیانکەن بە مەسیحی، ئەو شەپۆلە دەمارگیرییە نوێیە، بوە هۆی دژایەتی سامیەتی (معاداه السامیه) و بتپەرستی وەك بەشێکی نەگۆری کەلتوری ئەوروپایی و، هانی ئیسلامی لێبوردەی دا هەڵوێستێکی توند و تیژ دژی پەیدا بکات، کە کاردانەوەی هەبوو لە مێژووی کیمیادا، بەڵام هێرشە خاچپەرستییەکان، یەکێتی و هێزی، کێشا بەسەر کڵێسەی مەسیحیدا، بە جۆرێك کە بزاڤی ژیانەوەو ژیاندنەوەی رێنماییەکانی کیمیا پەیدا بوو و، کڵێسە یەکەم بزاوت بوو....!

رەبەنایەتی: بزاڤی رەبەنێتی، لەمیسر پەیدا بوو، ئەو بنچینەیە بوو کە بزوتنەوەی ژیانەوەو ژیاندنەوەی لەسەر دامەزراو، زۆر گۆرانکاری بەسەر سیستمی رەبەنێتی مەسیحی هات وەك دامەزراوێك، کە وای لێ کرد، بەرووی

سەرکردە دنیاییەکاندا داخراو بێت بتوانێت پێرەوی رژێمێکی تایبەتی خۆی بکات، بۆیە رەبەنی جووتیار و پزیشك و پیشەگەر هەبوون لەناو رەبەنەکانی سەدەکانی ناوەراستدا کە پشتیان کۆمایەوەبەسەر دەستنووسەکاندا، رەبەنە پیشەگەرەکان، کە خوێندنەوەو نووسینیان باش دەزانی، دەیانتوانی ئەوەی دەمەکی دەگێردرایەوە لەو هونەرانەی بەهۆی هێرش و شەر و کوشتارەوە دەستیان کەوتبوو. بیاننووسنەوە، یەکێك لەو رەبەنانە سیوفیلاسی بەنیدێکتی بوو.

سیۆفیلاس: رەنگە، ناوی سیۆفیلاس خوازناوی پیشەگەرێکی وریای کانزاکان بێت، ناوی رۆجەرمان هێلمارش هاوزن بوو، هەرئەویش سەربڕگەیەکی دەستگیری نەخشێنراو

و بۆیە كراوی دروست كرد، تا ئێستایش لە دیری فرانسیسكانی بادربۆرنی ئەڵەمانیادا ماوە، سەر باری ئەوەی سیۆفیلاس تۆژیار، پیشەگەرێكی وریا بوو، پوختەیەكی رێك و پێكی دەربارەی پیشە زانراوەكانی سەرەتای سەدەی دوازدەیەم دانا، بەناونیشانی "هونەرەكانی راو " و لە كتێبە سێ بەرگییەكەیدا، بەروونی و دوور و درێژی باسی رۆنە وێنەكێشان و دیوار بەند و بۆیەسازی و رووپۆشسازی و نەخشاندنی دەستنووس و هونەرەكانی عاج (كەڵبەی فیل) و شووشەو كانزاكان، دەكات، ئەمەیش رەچەتەی دروستكردنی بۆیەی گۆگردیدی جیوەی سوورە:

" گۆگرد، وورد بكەو ئینجا دوو ئەوەندەی كێشەكەی، جیوە بە تەرازوو كێشراوی تێ بكە، پاش بە وریایی تێكەڵكردنیان، بیانكەرە بۆرییەكی شووشەوە، قور پۆشی بكەو توند دەمەكەی دابخە، بەجۆرێك هەڵمی لێ نەیەتە دەرەوە، لە نزیك ئاگرێكەوە دایبنێ تا وشك دەبێتەوە ئینجا لەناو پشكۆ ئاگری خەڵووزدا (خەڵووزی گەشاوە) دای بنێ، كە گەرم بوو، لەناوەوەدا دەنگی شكان دەبیستێت، لەئەنجامی یەكگرتنی جیوەو گۆگردیدی گرگرتوودا، كە دەنگ نەما بۆرییەكە دووربخەرەوە و دەمەكەی بكەرەوەو بۆریەكەی لێ دەربهێنە.

لەوەتەی ئەم هونەرانە نوسراونەتەوە، كەمێك نەبێت چاك نەكراوەو گەشەی نەكردوەو، كیمیای كردەیی سیۆفیلاس، بووە كیمیای كردەیی سەدەكانی ناوەراستی ئەوروپا، كارگەزانی كیمیا، بۆیەو سابوون و كانزایان دروست دەكرد، بەڵام نهێنی رێگای بەكارهێنراویان پاراست و، بە بێ دەستكاری گەشەپێكردن. پشتاو پشت بۆیان دەمایەوە، بەڵام ئەوەی دەشیاكە لە ئەوروپادا گەشە بكات، سیمیا بوو، كە لە سەدەی دوازدەیەم، سیمیا لە دۆخی دۆزینەوەدا بوو.

پەرچە وڵاتگیری: لە ئیسپانیا، عەرەب پێشوازییان لە رەبەنە مەسیحییە تۆژیارەكان كرد لە كتێبخانەو قوتابخانەكانیاندا، تێكەڵبوونیان لەگەڵ عەرەبدا، بووە هاندەری بزاڤی ژیانەوەو ژیاندنەوەی ئەوروپایی و بەهاتنی سەدەی یازدەیەم، هەندێك نەتەوەی ئەوروپا هەستیان كرد ئەوەندە بەهێزن كە دەتوانن عەرەب بنێرنەوە بۆ ئەو شوێنەی لێوەی هاتوون و بەتەواوی لەوە گەیشتبوون كە گەنجینەی زانیاری زۆر بە زمانی عەرەبی رەخساوە، بۆیە كە عەرەبیان شكاند، هەتەربوون لەسەر ئەوەی زیان بەو گەنجینە بە نرخانەی نەگەیەنێت و نۆرماندییەكان لە ساڵی 1901 دا دەستیان بەسەر سقلییەدا گرت، بەڵام پزیشك و زانا موسوڵمانەكان كە شانشینی تولەیتولەی ئەسپانیا ساڵی 1085 مەڵبەندێكی وەرگێرانیان دامەزراند، كەلە كارمەندانی ئەو عەرەب و مەسیحی و جووانە بوون كە دوو سێ زمانیان دەزانی.

وەرگێرەكان: كارە عەرەبییە تێكەڵ بە كاریگەرییە هیندی و چینییەكانیان كە پزشكی و بیركاری و

گەردوونزانی و فەلسەفەو سیمیا بوون وەرگێرا، مێژوو ناوی زۆربەی ئەو موسڵمان و جووانەی نەپاراستووە، كە زۆر كتێبی بە كیمیا پەیوەندیداریان وەرگێراوە، بەڵام هەندێك ناوی ئەوروپایی لەو بوارەدا، تائێستایش ناسراون، بۆ نموونە: جیراڵد لەگریمۆنا، كارەكانی (رازی) و ئەرستۆ و ئیقلیدس و گالینۆس و كتێبی یاسای ئیبن سینای ساڵی 1150 وەرگێرا جگە لە دوو كەسی تر، كە شتێك دەربارەی ژیانیان دەزانین، ئەوانیش، (رۆبەرت لەچیستەر و ئەدیلاردلەباس.

رۆبەرت لەچیستەر و ئەدیلاردلەباس:

رەنگە، رۆبەرت لەچیستەر، كەلەوەرگێرە یەكەمەكانە (دەوروبەری 1150 ی ز) ئینگلیز بووبێت و پەیوست بووە بە كڵێسەی مەسیحیەوە، وەك پیاوێكی ئاینی و ئەویش و هنری دەڵاتی هاورێی، لە ئیسپانیا ژیاون كاتێك زانستی ئەستێرەوانیان خوێندووە، كەلەگەڵ پەترۆسی بەرێز چاویان بەیەكتركەوت، كەسەرۆكی دیرێكی فەرەنسایی رەبەنەكان بوو، مژدەی هێرشی ئاشتی خوازانەی خاچپەرستانی راگەیاند، بەشێوەی نێردراو داوای لێكردن قورئان وەرگێرن و دوای تەواوكردنی ئەوكارە، رۆبەرت كتێبی " ئاوێتەكان لە سیمیادا " ی وەرگێرا.

ئەوروپای خۆراوا هێشتا خۆی بە پاشماوەی ئیمپراتۆرییەتی رۆمانی دەزانی، بەو زمانەی كە پێی دەدوای دەوت (لاتینی)، لەگەڵ ئەوەیشدا، ئەو زمانە گەشەی دەكردو تێكەڵ بە فەرەنسی و ئیتالی و ئینگلیزی و ئەڵمانی دەبوو، رۆبەرت لە پێشەكی وەرگێرانەكەیدا دەڵێت: " هێشتا جیهانە لاتینییەكەتان نەیدەزانی سیمیا چییە بۆیە من لەم كتێبەدا راڤەی دەكەم.. ".

رۆبەرت، كتێبی "جەبر " ی خوارەزمی زانای بیركاریشی وەرگێراو ئەو بەشەی بیركاری بە ئەوروپا ناسی، هاوكاتی گەیشتنی بیرەكانی ئەرستۆ – بیرۆكەی گۆردران وەك شتێكی شیاوی روودان – بۆ ئەوروپا لەگەڵ بیركارییەكەی یۆنان و ئیمپراتۆریەتی ئیسلامی، یەكێك بوو لە هۆیەكانی وەرگرتنی ئەرستۆ وەك پەناگەو سەرچاوە، لای ئەوروپاییەكان، لەگەڵ ئەوەیشدا كە چەمكی سفرو ژمارە سالیبەكان، زۆرتر لەوە

دەچێت بنەچە هیندی بن بەڵام بیرکاری زانە عەرەبەکان، ئەو بیرۆکانەیان هێنایە ناو بیرکارییەکەیانەوەلەگەڵ سیستمە بیرکاری یە گریکی و میسری و بابلیەکان و لای تۆژیارە ئەوروپاییەکان لەسەدەی یازدەو دوازدەدا، جەبر وەك مێرگێکی راستی و تەواوی و رێنمایی وابوو، کەبەووردی و روونی و نەرم و نیانی خۆیان دەنواند، لەناو دنیایەك نهانیبازی و کۆکردنەوەی تەکنۆسازیی چرووپرو پێکداچوودا.

ئەدیلاردیش، ئینگلیزبوو، ئەویش چەند کارێکی لە بیرکاریدا وەرگێرا، بەوەرگێردراوە عەرەبیەکەی (کتێبی توخمەکانی ئیقلیدس) یشەوە، دەڵێن ئەو دانە وەرگێردراوەی، لە ئیسپانیا دەست کەوتووە کاتێك وەك قوتابییەکی موسوڵمان گەراوە، ئەگەر ئەم چیرۆکە راست بێت !!

دیارە شارەزاییەکی باشی لە زمانی عەرەبیدا هەبووە، کەتوانیوێتی سەرنجی خەڵکی لەسەرخۆی لابەرێت و گومانی لێ پەیدانەکەن وەك هاووڵاتییەك، ئەوەیش گەواهی توانستێتی لە وەرگێراندا، هەر دەشبێت بیرکاری زانێکی بلیمەت بوبێت، چونکە کورتەوەرگێرانێکی کتێبی توخمەکانی داناو چاپێکی تری پەراوێزو پاشکۆبۆکراویشی بۆهەمان کتێب دانا و، ئەدیلارد، فەرەنساو ئیتالیاو سوریاو فەلەستین و ئیسپانیا گەرا، پێش ئەوەی بگەرێتەوە بۆ ئینگلتەرا بۆئەوەی ببێت بەمامۆستای تایبەتی، بۆئەوکەسەی رۆژگار کردییە هێنری

دووەم، ئەدیلارد زانست نوسێکی دیار بوو، لەوباوەرەدا بوو کە زانیارییە جیهانییە نوێیەکان هەمیشە لەگەڵ بیرورا کڵێساییە کۆنباوەکان یەکناگرنەوە و بەو شێوەیە سەلماندی کە هەندێك گیانی هزری ئازادی ئەو کەسایەتییەعەرەبییەی بۆخۆی هێشتوەتەوە، کە گیانی ئەوی کردووە بەبەردا.

لێشاوی زانیارییەکان، ئارەزووی ئەوروپاییەکانی هەژاند بۆزۆرتر، بازرگان و خانەدان وپاپاکان نوێنەرانی خۆیان دەنارده ئیسپانیا، بۆئەوەی فێری عەرەبی ببن و دەستنووس لەگەڵ خۆیان بهێننەوەو گەنجینەی رەبەنەکان تیپ بوون، لە کاتێکی تەواو گونجاودابوو، چونکە لەوەدوا جیهانی ئیسلامی هیچی تری نەزانی.

پوکانەوەی کاریگەریی ئیسلامی:

لەسەدەی یازدەیەمدا، ئەوگیانی تۆژینەوە ئازادەی لە زانا موسوڵمانەکاندا هەبوو، تووشی کارەساتێك هات بەدەستی سەرکردەیەکی سەربازی مەگۆلی ناوی جەنگیزخان بوو، ساڵی 1227، لە ئاسیاوە بەهێزێکی گەورەوە هێرشی هێناو بۆ بەگەورەترینووڵاتگر لەسەرتاسەری دنیادا، نەخشەکەی تۆقاندن بوو، ئەوانەی خۆیان دەدا بەدەستەوە، هەر سەرانەی لێ دەسەندن، بەڵام ئەوەی خۆی نەدایە بەدەستەوە، دەکەوتەبەرتاڵان و برۆوکوشتن و وێرانکاری و، پاش خۆی کورەکانی ئەوروپاو رووسیایان داگیرکرد، سێیەم خانی گەورە، هێرشی کردەسەر دەوڵەتی ئیسلامی، پاش ئەوەی هەر بەرێوە بەنگ کێشەکانی لەناوبرد، رووی کردە بەغداو هێزەکانی وەك گەردەلوول هەڵیان کردە سەر شارەکەو تاڵانیان کردو دوا خەلیفە کلیمێکیان تێوە پێچاو لەژێر سمی ئەسپدا کوشتیان (چونکە ئەفسانەی ئەوە هەبوو، کەنابێت خوێنی خەلیفەی موسوڵمانان برژێت).

داگیرکاری مەگۆلەکان، گەورەشارە عەرەبییەکانی تێك و پێك داو کتێبخانەو دەستنووس و قوتابخانەی تەفرو توونا کرد، ئیشی عەرەب، هاتە سەر رزگارکردنی ئەوەی دەتوانرێت رزگار بکرێت، بێئەوەی بتوانن و بپەرژێن هیچ شتێکی نوێ گەشە پێ بدەن، لە ساڵی 1260 دا، داستانی ئەو مەگۆلانە تێکشکا، کەدەوترا ناشکێن، پاش بەزینی یەکێك لەسەرکردەکانیان و، سەردەمێکی ترس و دڵە راوکەو تۆقاندن بەسەرچوو، بەڵام تاریکایی تەواو دەوری هزری عەرەبی دابوو، ئەوانیش وەك نەتەوەکانی پێش و پاش خۆیان، شورەی هۆشی و راستەقینەیان بنیات ناو زانیارییەکانیان پاراست و ئینجا ئەوەبوو لەو کاتەدا پەرییەوە بۆئەوروپا.. !

سەدەی سیازدەیەم — سەدەی فێرکردن:

لەسەدەی سیازدەیەمدا، هێرشی سەر ئەوروپا بەردەوام بوو، بەڵام ئەوەی لە ئیمپراتۆرییەتی رۆمانی پێشوو مابووەوە، ئەوەندە بەهێز بوو، توانی بەرهەڵستی ئەو هێرشانە بکات، دانیشتوان کەم بوون، دەرەبەگ گەشاوە بوون، بەڵام شارە ئازادەکان و شان بەشانی ئەوانیش مەڵبەندەکانی فێرکردن گەشەیان دەکرد، زانکۆ، لەناپۆلی و پاریس و ئۆکسفۆردو کامبریدج وفیفیلیاو سینیا دامەزرێنران. زانکۆی ئەو سەردەمە، دوو جۆر بوو:

ئەوانەی ئیتالیاو ئیسپانیاو باشووری فەرەنسا کەهی خەڵکی بوو، خوێنکاران خۆیان دەیانبرد بەرێوەو، ئەوانە مامۆستایان دادەنا، (و دەریشیان دەکرد) و مووچەیان بۆ دەبرینەوە، لەلایەکی ترەوە، زانکۆکانی باکووری ئەوروپا لە سەندیکای مامۆستایان پێك هاتبوون و، هەر کۆلیجە (هونەرو خواناسی و یاساو پزیشکی)

راگرێکی هەڵبژێردراوی هەبوو، کۆلیج بە پارە کۆمەکی خوێندکارە هەژارەکانی دەکردو کاتێکیش دڵنیا بوون، رێك و پێکی بەباشترین شێوە دەستەبەردەبێت، ئەگەر هەموو خوێندکاران لە کۆلیج نیشتەجێ ببن، کۆلیجەکان بوون بەشوێنی خوێندن و نیشتەجێبوونیش.

خوێندکاری ئەو سەردەمە، وەك هی ئێستا وابوون، جگە لەساڵی تەمەنی پەیوەندی، کەلەوسەردەمەدا (سەدەی سیازدەیەم)، لە نێوان 12، 15 ساڵیدا بوو، راپۆرت هەبوو بەجەختەوە باسی تێکهەڵچوونی نێوان خوێنکاران و گەنجە خۆماڵییەکانی بەسەرخۆشی دەکرد و لەپاریسیش، خوێندکارانیان لەسەر برگەی نۆتردام بینیبو، نەردێن (تاوڵە) یان کردبوو، بەزۆری خەڵکی حەزیان لە زانکۆ نەدەکرد، چونکە بەسەرچاوەی بەرەڵایی و بتپەرستی و نقومبونیان دەزانی و دەیانووت خوێندکاران بۆ خواناسی دەگەڕان لە پاریس و لە پۆلۆنیا بۆ یاساو لەمۆنت بیلێ بۆ پزیشکی، بەڵام لەهیچ شوێنێك بۆ ژیانێك نەدەگەڕان کە خوا پێی خۆش بێت.

لەگەڵ ئەوەو لەناو ئەو ئاهەنگبازارەیشدا فێرکردن جێی خۆی کردبووەوەو،شێوازی فێرکردن بەدوانبێژی بوو (محاچرە)، خوێندکاران، یاداشتەکانیان لەسەر دەپەمۆم دەنوسییەوە بۆئەوەی دواتر گفت و گۆی لەسەر بکەن، بەرنامەکانی ئەو زانکۆ سەرەتاییانە، ریزمان رەوانبێژی و لۆجیك یان دیالێکتیك بوو بۆ پلەی بەکالۆریۆس، بەڵام بۆ ماجستێرحساب و ئەندازەو گەردوونزانی و، مۆزیکیشی تێدابوو، زۆریان لە رووی مێژوو زانستە سروشتییەکانەوە تێدانەبوو، رەبەنەکان لەمەندیکانتەکان بوون، یان ئەو کۆمەڵانەی بەباربووی خەڵکی دەژیان (وەك فرەنسیسکان و دۆفیکان) لە زانکۆکاندا بۆ بژێوی خۆیان، وانە یان دەوتەوە، لەمەوە وەرگێردراوە عەرەبییەکان، لە دیرەکانەوە گوێزرانەوە بۆ جیهانی سەدەکانی ناوەراست.

کڵێسە، لەسەرەتادا کارە وەرگێردراوەکانی ئەرستۆی رەت کردەوەو، هەندێك خاڵی ناکۆکی و مشتومر هەبوو، وەك چەمکی ئەرستۆ دەربارەی ژیانی جاوی دانی (بێ کۆتایی) و بیرۆکەی نەبوونی پاداشت و سزای پاش مردن و ؟، سەرباری هەموو ئەمانەیش، کڵێسە دژی سەودای نەزاعەی ئەقڵی بوو، واتە بەکارهێنانی هۆشی مرۆڤ (هۆشخوازی) لەجیاتی باوەر لە پەیجوری وەڵامدا، باوکەکانی کڵێسە بەتایبەتی بەربەرەکانێ و دژایەتی کارەکانی ئەرستۆیان دەکرد، لە زانستە سروشتییەکاندا، تەنانەت ووتنەوەیانیان قەدەغەکردبوو، بەڵام ووتنەوەی ئەم زانستانە، بەردەوام بوو، رەنگە ئەو قەدەغەکردنە، هانی ووتنەوەیانی دابێت بە شێوەیەکی نائاسایی.

بە هیمەتی هەوڵی ئاینپارێزانی وەك تۆمای ئەکوینی، کە دەیووت دژواری لە نێوان هێرش و باوەڕدانییە، ئەگەر لەیەك سەرچاوەی خواییەوەبن، زانستە سروشتییەکان بەشێوەیەکی یاسایی خوێنکاران و، بەهاتنی ناوەراستی سەدەی سیازدەیەم، ئەو زانستانە، بوونە داخوازییەك بۆ وەرگرتنی پلەی ماجستێر، لە هونەر لەئەنجامی نزیك کەوتنەوەو هەڵسوکەوت لەگەڵ ئاسیاو عەرەبدا، زانیارییەکان یەکبینە لەهەڵقولاندابوون، بەڵام مەگۆلەکان، زۆری بایەخیان بۆ دەستکەوتنی ئابووری وولاتگیری بوو، نەك بنەماکانی هزر، چاوپۆشییان لە ئاینە خۆماڵییەکان و دابو نەریت دەکرد تاکو دەستیان وەرنەدایەتە کاروباری پارەو باج کۆکردنەوە بازرگانی بەهۆی رێگەکانی نێوان چین و ئەوروپاوە، (کەبەراستی هانی ئەو بازرگانییەیان دا) و لەسەردەمی مەگۆلییەکاندا ئاسانتر بوو، بازرگانەکانی ڤینیسیا (کە مارکۆپۆلۆیەکێکیان بوو) بازرگانە موسوڵمان و جووەکان، ئەو گەشتانەیان دەکرد بۆ بازرگانی (لە 1163 ز.دا، ناوەندێکی جولەکە، لە چین هەبوو).

هونەرە چینییەکان، لەو کوچەو کۆلانانەوە گەیشتنە دنیا، وەك بەکارهێنانی باروت لە بۆمباو مووشەك دا، لەو کاتەدا هیند لەرووی بازرگانی و سیمیاوە چالاك بوو، (سووکرانیتی) نووسرا، کەچەند رێگەیەکی دروستکردنی بارووتی تێدابوو، سیماگەرە موسوڵمانەکان، وەك پێشوو بەرهەمهێن نەبوون، بەڵام بەهرەو بەخششەکانیان لەرێی بازرگانی و وەرگێرانەوە، گەیاندە خۆراوا.

زانیاریگۆڕکێ یەکبینە بە رەوتێکی رێك و پێك نەبوو، لەسەرەتای سەدەی سیازدەیەمدا، خاچپەرستان بەهاندەری هەمەجۆر وەك کنەکردنی سامان و ئیرەیی شارستانی و پەرۆشی ئایینی، هێرشیان کردەسەر قوستەنتینییەو، تالانیان کردو سووتانیان و دەستکەوتی زۆریان بوو، کوشتارێکی زۆریان کردوو زۆرکەسیان زەوت کرد، گەنجینەکانی کتێبیان کردە بێخوست، بەڵام خاچپەرستانی ڤینیسیا، کە دواتر پەیوەندییان کرد، چوونە پاڵ هێرشی خاچپەرستان، بەهای کتێبیان زانی و هەوڵیان دا هەندێکی رزگار بکەن، بەڵام زۆربەیان لەناوچوون و، جۆگەی ئەو زانست و زانیارییانەیان لەگەڵ خۆیان بریبوو کە خۆراوایان دەبەست بە خۆرهەڵاتەوە و لە قوستەنتینییەدا خۆی دەنواند.

نەخشەی جیهانی بۆ بەرهەمهێنانی وزەی خاوێن

دکتۆر ئەندازیار: یوسف ئیبراهیم

تادێت ژمارەی ئەو وڵاتانە لە زیادبووندایە کە نەخشەو بەرنامەی دیایکراو دادەنێن بۆ بەرهەمهێنانی وزەی خاوێن لەو چاوگانەی رۆژبەرۆژ لە نوێبوونەوەدان، کەچی کەسێك لە وڵاتی ئێمەدا ناجوولێتو هیوای گەورەو گچکەش لە ئاسۆوە بەدیناکەین. وا بەلایەنی کەمەوە (45) وڵات لە جیهاندا بەرنامەی پێویستی دارشتووە، هەتا ساڵی (2005) نزیکەی (43) وڵات ئامانجە نەتەوەییە تەواوەکانیان بۆ بەرهەمهێنانی وزەی خاوێن دانا، وەك هەموو وڵاتانی ئەوروپی کە (25) وڵاتن و ئامانجی ئەوروپی هاوبەشیان بەشێوەیەکی فراوان دانا بۆ بەرهەمهێنانی (21٪)ی وزەی کارەباییو (12٪) کۆی وزەی پێویست بۆ هەر وڵاتێك بەهاتنی ساڵی (2010)، بێجگە لەم (43) وڵاتە، (18) ویلایەت لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاو ناوچەی کۆلۆمبیاو (3) هەرێمی کەنەدی ئەو ئامانجانەیان دیاریکردکە بەڵگەنامەی پێوەری پێویستی هەیە بۆ بەرهەمهێنانی وزەی خاوێن، بەڵام وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاو کەنەدا هەتا ئێستاش ئامانجە نەتەوەییەکانیان لەم بوارەدا دیارینەکردووەو سەرەرای (7) هەرێمی کەنەدی کە ئامانجی دیاریکراوی دارشتووە.

زۆربەی ئامانجە نیشتمانییەکانی هەندێك لە وڵاتان برو قەبارەی بەشداریکردنیان لە پرۆسەی بەرهەمهێنانی وزەی خاوێن دیاریدەکەن لەنێوان (5٪ بۆ 30٪)، بەڵام بری بەشداری لە پێدانی وزەی کارەبایی دەگاتە نێوان (1٪ بۆ 78٪)، بێجگە لە چەند ئامانجێکی دیکەو دیاریکردنی توانای هەریەکێکیان لەبری بەرهەمهێنانو جۆری چاوگەکانی هەیانە کە زۆربەی بۆ ساڵانی (2010 یان 2012)یە.

لەنێو ئەو (43) وڵاتانەی بەرنامەی ئامانجە نیشتمانییەکانیان دارشتوە بۆ بەرهەمهێنانی وزە نوێبۆوەکان، (10) وڵاتی تازەپێگەیشتوویان تێدایە وەك: بەرازیل، چین، کۆماری دومینیکان، میسر، هیند، مالیزیا، مالی، فلیبین، باشووری ئەفریقیاو تایلاند، یان ئەو وڵاتانەی لە داهاتوویەکی نزیکدا بەرنامەکانی خۆیان رادەگەیەنن، چین دەیەوێت (10٪) لەکۆی پێویستیەکانی وزە بەهاتنی ساڵی (2010) بەرهەم بهێنێت (بێجگە لە دەربەندە گەورەکان) کە (60 میگاوات) وزەی کارەبایی زیاد بەرهەم دێنێت، یاخود دەیەوێت (10٪)ی بری وزە سەرەکیەکە بەرهەم بهێنێتو (12,5٪)ی تواناکانی لە بەرهەمهێنانی

وزە بەهاتنی (2020) کە (270 ملیۆن) مەتر چوارگۆشە لە تیشکدانەوە خۆرییەکان لەخۆ دەگرێت بۆ گەرمکردنی ئاوو بەرهەمهێنانی (20 میگاوات) لەهەر بنکەیەکدا بۆ دروست کردنی وزە لە ڕەشەباو مادە بایۆلۆژییەکانەوە.

تایلاند بەئامانجە بەبڕی (8٪) لەبڕی وزە گشتیەکەی بەرهەم بهێنێت بەهاتنی ساڵی (2011)، بەلاَم هیند چاوەڕوانە (10٪) زیاد بکاتە سەر بڕی وزە کارەباییەکەی یان بەلایەنی کەمەوە (10میگاوات) لە چاوگە نوێیەکان بەهاتنی ساڵی (2012). فلیبین دەیەوێت (5میگاوات) بۆ (2013) بەرهەم بهێنێت یان تواناکەی لە ئێستای زیاتر بکات لەبەرهەمهێنانی وزە لە چاوگەی نوێ. لەساڵی (2003)دا باشووری ئەفریقیا ئامانجی خۆی بۆ بەرهەمهێنانی (4٪) بۆ (2013) دیاریکرد. مەکسیك لە (2005)دا یاسایەکی بۆ دیاریکردنی ئامانجە نیشتمانیەکان دانا لە بەرهەمهێنانی وزەی خاوێن.

ڕاپۆرتێکی چاودێری جیهانی ساڵی (2005) ڕایگەیاند کە بەرازیل (3.3 میگاوات) بەهاتنی (2006) زیاد دەکات، بەهۆی ڕەشەباو مادە بایۆلۆژیو دەربەندە بچووکەکانەوە، لە ساڵی (2015)دا بڕی بەرهەمهێنانی وزە لە ڕەشەباوە لە کۆماری دۆمنیکان دەگاتە (500 میگاوات). ئیسرائیلیش وا چاوەڕێیە بەهاتنی (2007) (2٪)و ساڵی (2016) بڕی (5٪) وزە کارەباییەکەی بەرهەم بهێنێت، یابان (1,35٪) بۆ (2010) لەوزە کارەباییەکەی بەرهەم دێنێت، بێجگە لەوزەی گەرمی ناو زەویو دەربەندە گەورەکانی، کۆریا نەخشەی بۆ بەرهەمهێنانی (7٪) لە وزەی کارەبایی داناوە بەهاتنی ساڵی (2010) لەگەلّ بەرهەمهێنانی لە دەربەندە گەورەکانی، چاوەڕوانیشە (1.3) میگاوات لە تیشکدانەوە خۆرییەکان (2011) بەرهەم بهێنێت بۆ دابین کردنی پێداویستی (100) هەزار مالّ (0.3 میگاوات). مالیزیا (5٪)ی وزە کارەباییەکەی لە کۆتایی (2005)دا بەرهەم دەهێنێت بەهۆی چاوگە نوێیەکانەوە، هەرچی سەنگافورەیە نەخشەی بۆ پێکهێنانی (50 هەزار) مەتر چوارگۆشە لە تیشکدەرە خۆرییەکان داناوە بەهاتنی ساڵی (2012) کە توانای (35 میگاوات)ی لە بەرهەم هێناندا هەبێت.

ئەم نموونانەم هێنایەوە تا جەنجاڵیو سەرقاڵی جیهانی لە نەخشەو بەرنامەکانیان بخەمە ڕوو، کە لە سووتانی خەلّوزەکانو چاوگە کۆنەکان دوور دەکەونەوەو ڕوو لە چاوگە نوێو خاوێنەکان دەکەن بۆ بەرهەمهێنانی وزەیەکی خاوێن، بەلاَم ئایا ئێمە لەم بوارەدا چیمان کردووەو چی دەکەین؟

تەها لە(الدەستور)وە پەرچڤەی کردوە.

لەبیرچوونەوەو بەهێزکردنی یادەوەری

د. عادل حەمید
پەرچڤە: نیاز عەلی حەسەن

بیرکردن لەتوانای لەدەستدانی بیرکردنەوەیە یان نەتوانینی گەڕان بەشوێن زانیاریەکدا مرۆڤ خاوەنی مێشك و بیرکردنەوەیەکی بەهێزە و هێزێکی زیاد لە پێویستە بۆ پاراستنی زانیاریەکان کە تا ئێستا زاناکان نەیان توانیوە نهێنیەکانی بدۆزنەوە، مێشك بوارێکی دیاری کراوی هەیە و فراوان نابێت لەگەڵ زۆربوونی زانیاریەکان و کەڵەکەبوونی ڕوداوەکاندا خۆبەخۆ هەندێك زانیاری لە مێشکدا دەسڕێنەوە.

بۆ نمونە خوێندکارێکی پۆلی یەکەمی سەرەتایی ناوی هەموو هاورێکانی دەزانێت هەروەها لە قۆناغی ئامادەیشدا، بەڵام لەم قۆناغەدا ناوی هەندێك لە هاورێکانی کەلە سەرەتاییدا لەگەڵیدا بوون لەبیر دەچێتەوە ئەگەر هەموویانی لەبیر نەچێتەوە، لێرەدا دەڵێن چالاکی مێشك گەڕاوەتەوە، کاتێك یەکێك لەو هاورێیانە دەبینێت یان هەواڵی یەکێکیان دەبیستێت یادەوەری ئەم ناوە لە مێشکیدا تازە دەکاتەوە، کەواتە لە هۆکارەکانی پاراستنی یادەوەری ولە بیرنەچونەوە چالاککردنی یادەوەرییە،بۆیە ووتراوە بە دووبارە کردنەوە مرۆڤ زیرەك دەبێت ئەم ڕێژەیەش جیاوازە، ڕێژەی زیرەکی (IQ) بەجیاوازی مێشك و تەمەن و کات دەگۆڕێت ئەگەر تەمەنی مێشکی گەورەتر بوو لەتەمەنی کاتی ئەوا ڕێژەی بیرچوونەوە کەمترو ڕێژەی زیرەکی بەرزتر دەبێت، پێچەوانەکەشی ڕاستە.

سێ جۆر بیرکردنەوە هەیە:

1. **بیرکردنەوەی کاتی:** بۆنمونە کاتێك (بۆیەکەم جار سەیری وێنەیەك دەکەین چاو دەنوقێنین هەوڵ دەدەین وێنەکە بهێنینەوە پێش چاوی خۆمان پاش ژماردنی چەند چرکەیەك وێنەکە پەرش و بڵاو دەبێت و تاوای لێ دێت لەبەرچاومان نامێنێت.

2. **بیرکردنەوەی کورت خایەن:** ئەویش وەکو بیرکردنەوەی ناو نیشانێك، یان پاراستنی ژمارەی تەلەفونێك.

3. **بیرکردنەوەی هەمیشەیی:** ئەمەش کەپەیوەندی بەهەموو ژیانی مرۆڤەوە هەیە کێ لەئێمە بەباروودۆخێکدا تێنەپەریوە کە شوێنەوارێکی خراپی بەجێ نەهێشتبێت لەدەروونیدا.

چۆنیەتی بەهێزکردنی بیرکردنەوە:

1. گەڕانەوە بۆ ڕێگای کۆن واتە دووبارەکردنەوەی وتنەوە یان نوسینی زانیارییەکان.

2. زۆرخواردنی سەوزەو میوەی تازە، زۆرگرنگە بۆ تەندروستی مرۆڤ بەگشتی، زۆرخواردنی ماسی و زیندەوەرانی ئاوی و فرەجۆری لەخواردنداو دوورکەوتنەوە لەخواردنی ئامادەکراو واتە لەقووتوونراو.

3. **پاراستنی تەندروستی گشتی:** لەرێگەی خەوتن بەبڕی پێویست و ئەنجامدانی وەرزش و بەردەوام بوون لەسەری و ڕۆیشتن بەپێ.

بەهێزکردنی یادەوەری:

1. **چارەسەر بەبۆن:** لەرێگەی تێکەڵکردنی زەیتی ڕووەکی دەنوکی لەقلەق لەگەڵ زەیتی ڕووەکی گوڵبەندی شاخ و گەرمکردنی ئەم دوو زەیتە لەسەر ئاگرو هەڵمژینی ئەو دوکەڵەی لێیان بەرز دەبێتەوە. هەروەك ئەوەی زانراوە سەبارەت بەگوڵی دەنوکی لەقلەق سیفەتی دژەخەمۆکی هەیەو ڕووەکی گوڵبەندی شاخیش وپاکەرەوەیە بۆ مێشك و یادەوەری و کاتێك بەیەکەوە بەکاردێن کاریگەریەکی بەهێزیان بۆسەر باشکردنی توانای یادکردنەوە دەبێت.

2. **چارەسەر لەرێگەی پزیشکی ئیور فیدی:** کەوچکێك لە زەعفەران دەکرێتە ناو کوپێك شیری گەرمەوەو تا یەك چارەك وازی لێدەهێنرێت و دوایی دەخورێتەوە، ڕۆژانە یەك جار و بۆ ماوەی مانگێك، ئەگەر یادەوەریت بەرەو باشتر چوو بەهێز بوو هەروەها هەستیاریت بۆ بەرهەمەکانی شیر نەبوو دەتوانیت بەردەوام بیت لە خواردنەوەی تا ئەو کاتەی خۆت ئارەزوو دەکەیت.

3. **چارەسەر کردن بە خۆراك:** لە ڕێگەی خواردنی کەم چەوری کە ڕێگە دەدات بە کردنەوەی خوێنبەرەکان ئەمەش هاتوچۆی خوێن باشتر دەکات، لە جیاتی بەکار هێنانی چەوری و ڕۆن وا باشە زەیتی ڕووەکی بەکاربهێنیت.,

4. **چارەسەر بە گژوگیا:** وەك بەکارهێنانی هەندێك ڕووەکی وەك جینکۆ کە سووڕی خوێن لە دەماخدا باش دەکات و یادەوەری بەهێز دەکات و مەترسی تووش بوون بە سەکتە کەم دەکاتەوە،/هەروەها بەکارهێنانی ڕەشکە بەم شێوەیە:

یەك کەوچکی گەورە دەکرێتە کوپێك ئاوی گەرم و بۆ ماوەی دە دەقیقە وازی لێ دەهێنرێت و پاشان دەپاڵێورێت و ڕۆژانە دوو کوپی لێ دەخورێتەوە جارێك بەیانیان و جارێك ئێواران.

هەروەها ڕووەکی کندر یان بخورد کە ڕووەکێکی دڕکاوییەو لە کۆمەڵەی قەزوانە، یەك کەوچك لەم ڕووەکە دەکرێتە ئاوەوە بۆ ماوەی سێ سەعات وازی لێ دەهێنرێت و ڕۆژانە ڕۆژی یەك جار دەخورێتەوە.

نەشتەرگەرییەکانی داهاتوو لەرێگای دەرچە سروشتیەکانی جەستەوە دەبێت

نەشتەرگەرە فەرەنسییەکان توانیان زراوی ژنێکی نەخۆش دەربێنن بێئەوەی هیچ درزێك بکەنە سکیەوە.

شیکاگۆ: لەئەندرۆ ستیرنەوە

کۆمەڵێك نەشتەرگەری فەرەنسی توانیان زراوی ژنێکی نەخۆش دەربێنن بێئەوەی هیچ درزێك بکەنە سکیەوە چونکە ئەم کارەیان لەرێگای کۆنێکی بچووکەوە لەزێی ژنەکەوە ئەنجامداو ئەمەشیان بەهەنگاوێکی زۆر سەرکەوتوو دانا بەرەو پاشەرۆژ.

ژنە نەخۆشەکە کە تەمەنی سی ساڵ بوو لەبەر ئەوەی بەردێکی زۆر لەناو زراویدا دروست ببوو، ببووە هۆی خراپکردنو لەناوبردنی زراوەکەی‌و پاش ئەو لابردنە ژنەکە زۆر بەزوویی چاك بووە بەئازارێکی کەمتر لەوەی کە وەك جاران لەرێگای درزکردنە سکیەوە دەکرا.

هەروەها کۆمەڵێك نەشتەرگەری ئەمریکی لەنیویورك نەشتەرگەرییەکی لەوشێوەیان ئەنجام دا.

پسپۆرەکان ڕایانگەیاند کە ئامانجی ئەم جۆرە نەشتەرگەرییە بەهۆی خستنەناوەی ناوبین لەرێگای دەرچە سروشتییەکانی جەستەوە دەبێت بۆ ئەوەی هیچ برینێك لەجەستەدا دروست نەکەن کە دیار بێت، چونکە زۆرجار نەخۆش پێناخۆشە کە هیچ جێگە زامێکی لەسەر جەستەی بمێنێتەوە.

پزیشکەکان لەبڕوایەدان کە ئەمە دەبێتە هەنگاوێکی سەرەتایی گەورە بۆ زۆرێك لەو نەشتەرگەرییانەی کە لەمەو لا دەکرێن لەهەناوی نەخۆشدا بێئەوەی پێویست بکات هیچ درزێك بکرێتە لەشەوە سەرەڕای ئەوەی کە ئەم نەشتەرگەرییانە زۆر بەئاسانتریش چاك دەبنەوە.

بیردۆزی رێژەیی چیە؟

ئەلبرت ئەنشتاین

لەزانستی فیزیکدا، دەتوانرێت هەمەچەشنە بیردۆز بەدی بکەیت کەزۆربەیان بیردۆزی بونیادنەرن (1) واتە تێدەکۆشن تا بەدەستپێکردن لەو بنەمایانەی کەتارادەیەك دەربرینێکی وێنەیی سادەیان هەیە، وێنەیەك لە دیاردە ئالۆزەکان – دروستکردن بۆنمونە جوڵەبیردۆزی گازەکان دەیەوێت کەکردارە میکانیکی گەرمەکی و بلاوبوونەوەی گازەکان بگۆرێت بۆ جووڵەی گەردەکان واتە بەپێی جوڵەی بیردۆزی گەردەکان لێکیان بداتەوە. کاتێك کە دەڵێین لەکۆمەڵێك کرداری سروشتی تێگەیشتوین، هەموو کات مەبەستمان ئەوەیە کەتوانیومانە بیردۆزێکی دروست کەر دەست بخەین کەئەو کردارانە لەخۆدەگرێت.

هاورێك لەگەڵ ئەم کۆمەڵە بیردۆزە زۆر گرنگانەدا، کۆمەڵێکی دیکە لە بیردۆزەکان هەن کەمن ناویان دەنێم بیردۆزە بەڵگەنەویستەکان (2). لەم بیردۆزانەدا لەجێی شێوازی لێکدان، شێوازی شیکاری بەکاردێت، ئەو بەشانەی کەبنەماو خاڵی دەستپێکی ئەم بیردۆزانە پێکدێنن وەك گریمانەیەك بونیادنەنراون بەڵکو لەرێگەی ئەزمونەوە دۆزراونەتەوەو لەتایبەتمەندییەکانی گشتی کردارە سروشتیەکان دەژمێردرێن، بنەما گەلێکن کەبەکۆمەڵێك لە یاساکانی دارێژراوی بیرکاری کۆتاییان دێت و کردارەکان یا خۆنواندنە نەزمرییەکانیان دەبێت پاساوی ئەم یاسایانەبدات. بۆنمونە زانستی تێرمۆ دانامیك (3) هەوڵ دەدات تاکو بەهۆی لێکدانەوەیەك لەو راستییە گشتییە ئەزمونییەی کەجووڵەی بەردەوام ئەستەمە» ئەو مەرجە پێویستیانە دەست بخات کە دانەبەدانەی رووداوەکان لەگەڵیاندابگونجێن.

لە سودمەندیەکانی بیردۆزە دروستکەرەکان، تەواو بوون، گونجاوبوون و روون بونیایە، سوودمەندی بیردۆزە بەڵگە نەویستەکان لە تەواوبوونی بیرسایی و پتەوبوونی بنچینەیاندایە.

بیردۆزی رێژەیی لە کۆمەڵەی دوهەمە بۆ تێگەیشتن لە سروشتی ئەو، پێویستەکەسەرەتا لەگەڵ ئەوبنەمایانەدا ئاشنا بین کەئەم بیردۆزە لەسەر ئەوان بونیادنراوە. بەڵام بەرلەوەی کەباسی ئەو بنەمایانەبکەم، پێویستە ئاماژە بەوە بدەم کەبیردۆزی رێژەیی لەبینایەك دەچێت کەنهومی جیاوازی هەیە، بیردۆزی رێژەیی تایبەت (4) وبیردۆزی رێژەیی گشتی (5). بیردۆزی تایبەت کەبیردۆزی گشتی پشتی پێ دەبەستێت،

دەتوانرێت بەسەر هەموو دیاردەفیزیکیەکان دا بێجگە لەکێش کردن (6) بسەپێنرێت بیردۆزی گشتی یاسای کێش کردن و پێوەندی لەگەڵ هێزەکانی تردا دیاری دەکات.

لەسەردەمی یۆنانی کۆندا دەیانزانی کە بۆ لێکدانەوەی جوڵەی تەنێك پێویست بەتەنێکی دی هەیە تاکو جوڵەی تەنی یەکەم لەگەڵیدا بەراورد بکرێت جوڵەی سەیارەیەك بەبەراورد لەگەڵ رووبەری زەوی دەپێورێت و جوڵەی هەسارەیەك بەپێی کۆمەڵێك لەنەگۆڕە بینراوە (ئاسمانی) ەکان. لەزانستی فیزیکدا، ئەو تەنەی کەرووداوەکان لەفەزادا لەگەڵی بەراوورد دەکرێن، پێی دەوترێت» سیستمی پۆوتان» (7)، بۆنمونە یاساکانی میکانیکی گالیلۆو نیوتن تەنها دەتوانرێت کە بەکەڵك وەرگرتن لە سیستمێکی پۆتان دابرێژرێت.

بەڵام ئەگەر یاساکانی میکانیك بروا پێکراو بن (واتە سیستمی پۆوتان لە خولانەوەو تاودان واڵا بێت) دۆخی جوڵەی سیستمی پۆوتان ناتوانرێت بەدڵخواز هەڵبژێردرێت، سیستمی پۆوتانی پەسەندکراو لەمیکانیك پێی دەوترێت (سیستمی یەك بار) (8) یان سیستەمی بارنەگۆڕین. لەمیکانیکدا دۆخی جوڵەی سیستمێکی یەك بار شتێك نییە کەسروشت بەشێوەیەکی تاك و بێ هاوتا دیاری کردبێت بەڵکو ڕەوایە کە بڵێین: « هەر سیستمێکی پۆوتان کەبەگوێرەی سیستمێکی یەکباردا بەشێوازێکی رێك و لەسەر هێڵێکی راست بجوڵێت، خۆی سیستمێکی یەکبارە. مەبەست لە بنەڕەتی رێژەیی تایبەت، گشتگیری ئەم پێناسەیە بەشێوازێك کەهەموو رووداوە سروشتیەکان لەخۆ بگرێت. بەم پێ یە هەر یاسایەکی گشتی سروشت کەلەسیستمی پۆتانی C دا راست بێت، پێویستە دەقاو دەق لە سیستمی پۆتانی C یشدا – کەبەگوێرەی سیستمی Cدا لە ووشەی جووڵە کەزیادە چونکە جێگۆڕکێ واتای جوڵەیە، جێگۆڕی رێك دایە – راست بێت.

دووهەمین بنەمایەك کەبیردۆزی رێژەیی تایبەت لەسەری بونیادنراوە، بنەمای خێرایی نەگۆڕی رووناکی یە لەبۆشاییدا. ئەم بنەمایە روونی دەکاتەوە کەخێرایی بڵاوبوونەوەی رووناکی لەبۆشایدا هەمووکات، بڕێکی دیاریکراوی هەیە – جیاو سەربەخۆ لە جوڵەی بینەر یا سەرچاوەی رووناکی. متمانەیەك کەفیزیاوییەکان بەراستی ئەم بنەمایە هەیانە، لەسەرکەوتنەکانی ئەلیکترۆداینامیکی (9) ماکسوێڵ (10) و لۆرێنس (11) ەوە سەرچاوە دەگرێت.

ئەم دووبنەمایەی سەرەوە زۆرجار لەلایەن ئەزمونەوە پشتگیری کراون، بەڵام وادێتە بەرچاو کەئەم دووبنەمایە لەروانگەی بیرساییەوە پێکەوە نەگونجێن بیردۆزی رێژەیی تایبەت توانی لەئاکامدا بەدەستەبەرکردنی هەندێك گۆڕانکاری لەجوڵە ناسی (12) دا واتە کۆی ئەویاسایانەی کە بۆشایی و کات لەروانگەی فیزیکییەوە پێکەوە دەبەستن – ئەم دووبنەمایە بەشێوەیەکی بیرسایانە لەگەڵ یەکدا رێك بخات، ئەو کاتە دەرکەوت کە ئاخافتن لەهاوکات بونی رووداو، تەنها بەگوێرەی سیستمێکی پۆوتانی دیاریکراوەوە مانای دەبێت و هەروەها شێوەی ئامێرەکانی پێوان و ریتمی جوڵەی کاتژمێرەکان پەیڕەوی دۆخی جوڵەیان بە گوێرەی ئەو سیستمی پۆوتانەوەیە.

لەفیزیای کلاسیك یاساکانی جوڵەی گالیلۆو نیوتن لەگەڵ جوڵە ناسی پێشنیازکراوی رێژەیی دا نەدەگونجان. ئەگەر ئەم دووریسایە راست بوون، لەکینەماتیکی پێشنیارکراوی ئەوانەوە گرەو گەلێکی گشتی بیرکاری دەست دەکەوتن کەپێویست بوو یاسا سروشتیەکان لەگەڵیان رێك بکەون. فیزیك پێویست بوو لەگەڵ ئەم دووبنەمایەدا رێك بخرێت، بەتایبەت کەزاناکان یاسایەکی جوڵەی نوێیان بۆ تەنۆلکە مادەییەکان (بەخێرایی زۆرەوە) دەست کەوت کەجوڵەی تەنۆلکە بارگاوی کارەباییەن بەشێوەیەکی شیاو پشتگیریان دەکرد گرنگترین دەرئەنجامی بیردۆزی رێژەی تایبەت پەیوەست بوونە بەبارستایی بارنەگۆڕینی (13) سیستمە مادییەکان دەرکەوت کەبارنەگۆڕینی تەنێك بەشێوەیەکی پێویست پەیڕەوی بڕی وزەی ئەو تەنەیەو لەم بابەتەوە هەڵگۆزراکە بارستایی بارنەگۆڕین شتێك نییە بێجگە لە ووزەی شاراوە. یاسای پاراستنی بارستایی سەربەخۆیی خۆی لە دەستداو لەگەڵ یاسای پاراستنی وزەدا بوون بەیەکێك.

بەڵام بیردۆزی رێژەی تایبەت کەپەرەسەندنێکی رێکخراوی ئەلیکترۆدینامیکی لۆرێنس و ماکسویڵ بوو، لەویش سەرتر چوو، ئایا سەربەخۆ بوونی یاسا فیزیکیەکان لەدۆخی جوڵەی سیستمەکانی پۆوتان پێویستە سنوردار بکرێت بۆ جوڵەی جێگۆڕی سیستمەکانی پۆوتان بەگوێرەی یەکترەوە؟ سروشت کاریگەری چییە لەسەر سیستمەکانی پۆتانی ئێمەو دۆخی جولانەوەیانەوە؟

ئەگەر بۆ وەسفی سروشت پێویست بێت لەسیستمێکی پۆتانی دڵخواز کەڵك وەرگرین، هەڵبژاردنی دۆخی جوڵەی ئەو سیستمە، نابێت پەیڕەوی هەندێك مەرج یاخو سنوربێت؟ یاساکان پێویستە بەتەواوی لەم هەڵبژاردنە سەربەخۆ بن.

جێگیربوونی رێسای رێژەی گشتی بەهۆی ئەو راستییە

ئەزمونیە – کەلەمێژووەوە زانرابوو ئاسانتر دەبوو کەبەسەر کێش و بەسەر بارنەگۆڕینی تەنێکدا، تاکە نەگۆڕێك چاودێرە (واتە یەکسانی بارستایی بارنەگۆڕین و بارستایی کێشکردن) (14). سیستمێکی پۆوتان رەچاو بکەن کەبەشێوازێکی نیوتنی لەجوڵەیەکی بەسوری رێکدا بێت بەگوێرەی سیستمێکی بار نەگۆڕدا، بەپێی فێرکردنەکانی نیوتۆن، ئەو دەرە چەقەهێزانەی کەبەگوێرەی ئەم سیستمە دێنە ئاراوە دەبێت لە چوارچێوەی بارنەگۆڕیندا حیسابیان بۆ بکرێت(نەوەك کێشکردن). بەلاَم ئەم دەرەچەقەهێزانەش بەتەواوی وەك هێزەکانی کێشکردن، هاوڕێزی بارستایی تەنەکانن. ئایا لەم هاوردگەرا ناتوانین کە سیستمی پۆتان بەجێرو دەرەچەقەهێزەکان بەهێزگەلێکی کێشکردنی بژمێررێن؟ بەروالەت ئەمە بۆچوونێکی بەلگە نەویست و روونە، بەلاَم میکانیکی کلاسیکی رێگر دەبێت لەبەردەوامیدا (یان بەرەنگاری دەبێت).

لەم ئاماژە بەپەلەی منەوە وادەردەکەوێت کەبیردۆزی رێژەی گشتی، پێویستە یاساکانی کێشکردن بدابەدەستەوەو درێژەی بیرسایی ئەم هزرە، هیواکانی ئێمەی بەرەوا داناوە.

بەلاَم ئەم رێگەیە رەقەنتر بوو لەوەی کەوێنا دەکرا، لەبەرئەوەی کەدەست کێشاوەی لە» ئەندازەی ئەقلیدسی« (15) پێویست دەکرد واتە یاساکانی ریزبوونی تەنەسەرتەکان لە فەزادا، پڕاوپڕ لەگەڵ یاساکانی فەزای پەیوەست بەتەنەکان لەئەندازەی ئۆکلیدۆسی دا لێك نەدەچوون و کاتێك لەچەمانەوەی فەزا قسەدەکرێت، مەبەستمان هەرئەم (رێك نەکەوتن) میەو بەم شێوەیە چەمگەلێکی بنەرەتی وەك» هێڵی راست» ، « رووبەر» و... ماناى ووردی خۆیان لە فیزیکدا لەدەست دەدەن.

لەبیردۆزی رێژەی گشتی دا، هزرەکانی پەیوەست بەفەزاو کات – واتە کینەماتیك چیتر بەشێوەی بنچینەیەکی سەربەخۆ لەبەشەکانی دیکەی فیزیکدا، دەرناکەون بەڵکو رەوشتی ئەندازەیی و جوڵەیی کاتژمێرەکانیش پەیرەوی ئەو بواری کێشکردنانەن کە لەخودی مادەکە دروست بوون.

بیردۆزی نوێی کێشکردن، لەرووی بنەماوە جیاوازی زۆری لەگەڵ بیردۆزی نیوتندا هەیە. بەلاَم دەستکەوتە کردارییەکانی ئەوەندە لەدەستکەوتەکانی بیردۆزی نیوتنەوە نزیکە، کەپەیاکردنی پێوەرێك بۆ جیاکردنەوەی ئەم دووانە لەیەکتر (بەو مەرجەی) بتوانرێت بەئەزموون دەست کەوێت، دژوارە. ئەم خاڵانەی خوارەوە وەکو جیاوازی تائێستا دۆزراونەتەوە.

1- سورانەوە هێلکەییەکانی خولگەی هەسارەکان بەدەوری خۆردا (16).

2- چەمانەوەی تیشکی رووناکی بەکارتێکردنی بوارەکانی کێشکردن (17).

3- لادانی هێڵەکانی شەبەنگ بەرەو کۆتایی سوری شەبەنگ لەو روناکیەی کەلە ئەستێرە گەورەکانەوە بەرەو ئێمە دەنێردرێت(18).

راکێشانی سەرەکی ئەم بیردۆزە لەتەواوبوونی بیرسایی ئەوەدایە ئەگەر بێت و بسەلمێنرێت کەیەکێك لەدەرئەنجامەکانی هەڵەیە دەبێت دەست لەهەموو بیردۆزەکە هەڵبگرێت. راست کردنەوەشی بەبێ لەناوبردنی هەموو بیناکە ئەستەم دەنوێنێت ، بەلاَم هیچ کەس نابێت وابزانێت کەئەم بیردۆزە یا هەر بیردۆزێکی دیکە دەتوانێت کەبەراستی جێی کاری بەنرخی نیۆترۆن بگرێت، ئەندێشەکانی رون و گرنگی نیوتن، پێگەی خۆیان وەکو بناغەی بینای فیکری نوێی ئێمە لەبواری ژێری سروشتیدا دەپارێزن.

لەبارەی بیردۆزی رێژەییەوە:

بۆمن جێی گەلێك شانازییە کەلەپایتەختی ولاَتێکدا (بریتانیا) دا قسەبکەم کەلانکی سەرهەڵدانی گرنگترین چەمکەکانی بنەرەتی فیزیکی نەزەری بووە مەبەستم یەکێیان بیردۆزی جوڵەی بارستایی و کێشکردنە کەنیوتن بەئێمەی بەخشیوە ئەوەی دیکەشیان چەمکی بواری کارۆموگناتیسیە (19) کەبەکەڵك لێوەرگرتنی، فارادی (20) و ماکسوێل فیزیکیان لەسەر بناغەی نوێ بونیادناوە. بەراستی دەتوانرێت بوترێت کەبیردۆزی رێژەیی لەو رووەوە کەتێدەکۆشێت کەفیزیکی بوار (21) بۆهەموو دیاردەکان – ولەوانەش کێشکردن – پەرە پێبدات، دوا دارشتنەوەیك بوولەسەر بینای هزری مەزنی ماکسوێل و لۆرێنسەوە.

لەبارەی بیردۆزی رێژەییەوە پێم خۆشە سەرنجتان بۆئەو راستییە رابکێشم کەئەفراندنی ئەم بیردۆزە بەتەواوەی دەرئەنجامی ئەو ئاواتەی من بوو کەبیردۆزێکی فیزیکی تائەو جێگەی بکرێت لەگەڵ راستیە بینراوەکاندا بگونجێت. لێرەدا رووبەرووی کردارێکی شۆڕشگێرانە لە فیزیکدا (کەزۆربەی خەڵك وای دادەنێن) نابینەوە بەڵکو بیردۆزی رێژەیی درێژەی بیردۆزی رێگاییەکە کەچەند سەرە پێشینەی هەیە، بەم پێیە دەست کێشانەوە لەهەندێك لەو چەمکانەی کەپەیوەستن بە فەزاو بەکاتەوە و تاکو ئێستاش لە ریزی بنەماکان دەژمێردرێن،

نابێت بەکارێکی دڵخواز دابنرێت بەڵکو پێویستە بەکارێکی بزانین کەلەراستییەبینراوەکانەوەهەڵگۆزراوە.

یاسای نەگۆڕبوونی خێرایی رووناکی لە بۆشاییدا – کەبەپێشکەوتنی ئەلکترۆدینامیك و رووناکی ناسی پشتگیری کراوە – وهاوتابوونی هەموو سیستەمە بار نەگۆڕەکان – ڕێسای ڕێژەیی تایبەت کە بەبراوەیی بەتاقیکردنەوە بەناوبانگەکەی مایکلسۆن (22) دووە سەلمێندرا – پتر لەهەمو شتێك بەرێژەیی کردنی چەمکی» کات«ی پێویست دەرکردواتە بەهەر سیستمێکی یەکبارە کاتی تایبەتی خۆی پەیوەست بکرێت، بەسەرهەڵدانی ئەم چەمکەوە، دەرکەوت کە سەبارەت بە پێوەندی نێوان ئەزموونی راستەوخۆ لەلایەکەوەو پۆوتان و کات لەلایەکی دیکەوە، بەو ووردییە پێویستە بیرنەکرابوەوە. بەشێوازێکی گشتی یەکێك لەلایەنە سەرەکییەکانی بیردۆزی ڕێژەیی ئەوەیە کە هەوڵدەدات تاکو پێوەندییەکانی نێوان چەمکە گشتیەکان و راستیە ئەزموونیەکان دەربخات. لێرەدا بنەمای سەرەکی ئەوەیە کەبایەخی چەمکێکی فیزیکی بەتەنها لەگرۆی پێوەندی روونی دایە لەگەڵ راستیە ئەزمون هەڵگرەکاندا لە بیردۆزی ڕێژەی تایبەتدا، پۆتانی فەزایی و کات – تائەو سنورەی کەتوانستی پێوان بەکاتژمێر یاخود ئامێرە وەستاوەکانیان هەیە – هێشتا هەر سروشتیەکی ڕەهایان هەیە، بەڵام لەو رووەوە کە پەیرەوی دۆخی جوڵەی سیستەمە بارنەگۆڕەکان هەڵدەبژێردرێن،ڕێژەیین لەبیردۆزی ڕێژەیی تایبەتدا، ئەو (سیستەمە) گەیەنراوەی کەلەچواردەوری (23) پێکهاتووە لەیەکگرتنی فەزاو زەمان (مینکۆفسکی) دووە پەیدابووە، ئەو سروشتیە ڕەهایەی کەفەزاو زەمان لەبیردۆزی پێشوودا – بویان، دەپارێزی. نیشانەی جووڵە (بەگوێرەی سیستمی پۆتانەوە) لەشێوەی تەنەکان و لەریتمی جوڵەی کاتژمێرەکان، وهەروەها هاوتابوونی بوونی وزە لەگەڵ بارستایی بارنەگۆڕیندا (24) تێکرا لەراڤەکردنی پۆتان و زەمان وەکو دەرئەنجامێکی پێوانەکانمان، دەست دەکەون.

بیردۆزی ڕێژەی گشتی، زیاتر لەهەرشتێك بوونی خۆی بە وارەداری راستی ئەزموونی یەکسانی» بارستایی بارنەگۆڕین« و» بارستایی کێشکردنی« تەنەکان دەزانێت، راستییەکی بنەرەتی کەفیزیکی کلاسیکی هیچ راڤە یاخود لێدوانێکی بۆنیە. بەڵام ئەگەر ڕێسای ڕێژەیی گشتگیری پێ بدرێت بۆئەو سیستمی پۆوتانەی کەبەگوێرەی یەکەوە تاودانیان هەیە، وەها لێدوانێکمان دەست دەکەوێت. هێنانە ئارای ئەو سیستمانەی کەبەگوێرەی سیستەمە بارنەگۆڕینەکانەوە تاودانیان هەیە، هاتنەئارای بوارەکانی کێشکردن لەم سیستمانەی پاشینەدا وپێویست دەکات. لەئەنجامدا بیردۆزی ڕێژەیی تایبەت کەلەسەر یەکسانی بارنەگۆڕین و کێش بەندە، بەبیردۆزێك بۆ بواری کێشکردن کۆتایی دێت.

یەکسان و هاوتا ژمێردنی ئەو سیستمە پۆتانانەی کەبەگوێرەی یەکترەوە تاودانیان هەیە (بۆنمونە ئەوسیستمانەی کەبارنەگۆڕین و کێش تیایاندا یەکسانن) هاورێك لەگەڵ دەستکەوتەکانی بیردۆزی ڕێژەی تایبەت، ئەو دەرئەنجامەیان لێ کەوتەوە کە یاساکانی چاودێر بەسەر ریزبوونی تەنە سەرتەکان لەفەزا لەژێر کاریگەری بوارەکانی کێشکردندا یاساکانی» ئەندازەی ئەقلیدسی« نین. ئاکامێکی یەکسانیش لەجوڵەی کاتژمێرەکانەوە دەست دەکەوێت ئەم خاڵانە گشتگیرێکی دیکە لەبیردۆزی فەزا – زەمان پێویست دەکات لەبەرئەوەی کە چی دی راڤەکردنی راستەوخۆی پۆتانی فەزایی و زەمانی، بەکەڵك وەرگرتن لەو پێوانانەی کەبەراستەو کاتژمێر دەکرێن، ئەستەمە بنچینەیی وەها گشتگیرێك لە (پێوانەی) مەتری دا کەپێشتر لەبواری بیرکاری دا بەلێکۆڵینەوەکانی گاوس (25) و ریمان (26) ئەنجامدرابوو ئەم راستییە بوو کە (سیستمی پێوانی) مەتری تایبەت بەبیردۆزی ڕێژەی تایبەت، دەتوانرێت کەهەروەها بۆناوچە بچوکەکانیش بروا پێکراو بێت. رەوتی وەرچەرخانێك کەلێرەدا ئاماژەی پێدرا، هیچ راستییەکی سەربەخۆ بۆ پێوانی فەزا – زەمان ناهێڵێتەوە.

ئەوەی لەروانگەی پێوانی مەترەوە راستە، تەنها لەرێگەی لێکدانی پۆتانی فەزا – زەمان یاخو ئەو هێندە بیرکارییانەی کەتەوسیفی بواری کێشکردن دەکەن، دەست دەکەوێت.

بەڵام هۆکارێکی دیکەش هەیە کەلەبناغەی تەواوبوونی بیردۆزی ڕێژەی گشتی، بیردۆزی نیۆترۆنی – هەروەها کە ئێرنێست ماخ (27) جەختی لەسەر کردەوە – لەم لایەنەی خوارەوە ناتەواوە:

«جوڵە،ئەگەر لەروانگەیەکی تەوسیفی ڕەهاوە لێکبدرێتەوە – نەوەك لە روانگەی هۆکارییەوە – ئەوسا تەنها بەشێوەی جووڵەی ڕێژەیی تەنەکان بەگوێرەی یەکەوە ماناو بوونی دەبێت، بەڵام ئەگەر لەچەمکی جوڵەی ڕێژەییەوە دەست پێ بکەین، ئەوسا تاودان – کەلە هاوکێشەکانی نیوتندا دەردەکەوێت - بێ مانا دەبێت ئەم خاڵە نیوتنی بەرەو ئەفراندنی فەزایەکی فیزیکی هاندا کەتاودان – بەپێی گریمان – بەگوێرەی ئەوەوە بوونی دەبێت هێنانەکایەی چەمکی فەزای ڕەها (28) بۆ ئەم

مەبەستەتایبەتە،هەرچەندەلەروانگەی لۆژیکییەوەکێشەیەکی نییە بەڵام قەناعەتی پێ ناکرێت، هەربەم هۆیەوە ماخ هەوڵی دا تاکوە هاوکێشەکانی میکانیك وەها بگۆڕێت کەبارنەگۆڕینی تەنەکان پەیوەست بکات بەجوڵەی ڕێژەیی ئەوانەوە بەگوێرەی هەموو تەنە قورسەکانەوە (29) نەوەك بەگوێرەی فەزای ڕەهاوە، بەڵام ئەم هەوڵە بەرەچاوکردنی بارودۆخی زانستی ئەو سەردەمە، مەحکوم بەدۆڕان بوو.

بەڵام خستنەرووی مەسەلەکە بەتەواوی گونجاو دەنوێنێت، ئەم شێوازی بەڵگە هێنانەوە لەبیردۆزی ڕێژەی گشتی دا، خاوەن هێزو برەوێکی زۆر زیاترە لەبەرئەوەی کەبەپێی ئەم بیردۆزە مادەی قورس کار لە تایبەتمەندییەکانی فیزیکی فەزا دەکات.

بەرای بیردۆزی ڕێژەیی تەنها کاتێك دەتوانێت ئەم مەسەلە بەشێوەیەکی گونجاو شی بکات کە گەردوون لە روانگەی فیزیکییەوە بەداخراو بژمێردرێت. ئەگەر قبوڵ بکەین کە چڕی ناوەندی مادەی قورس لە گەردوندا، بڕێکی دیاریکراوی هەبێت — هەرچەند زۆر کەمیش بێت — دەرئەنجامە بیرکارییەکانی ئەم بیردۆزە، ئاوەها تێڕوانینێك پێویست دەکات.

چۆن بیردۆزی ڕێژەییم ئەفراند:

باسکردن لەوەی کەچۆن ئەندێشەی بیردۆزی ڕێژەیی دەست کەوت، ئاسان نییە گەلێك بیرۆکەی شاراوەو ئاڵۆز، هزری منیان دەوروژاند و شوێن دەستی هەرکامیان لە قۆناغە جیاوازەکانی پەرەسەندنی ئەم ئەندێشەیەدا، جیاوازبوو لێرەدا نەباس لەوان دەکەم و نەباس لەو وتارانەی کەلەم بابەتەدا نوسیومن بەڵکو بەکورتی وەرچەرخانی فیکری خۆم باس دەکەم کەراستەوخۆ پەیوەستە بەم مەسەلەوە.

نزیك بەحەڤدەساڵی پێش، بیرۆکەی پەرەپێدانی بیردۆزی ڕێژەیی بۆیەکەم جار لە من دا سەری هەڵدا. ئەگەر چی بەوردی ناتوانم بڵێم کەئەم بیرۆکە لەکوێوە بەزەینم گەیشت، بەڵام دڵنیام کەتایبەتمەندییەکانی ڕووناکی ناسی تەنە جوڵاوەکانەوە پەیوەست بوو، ڕووناکی لەدەریایەکی ئەسیردا (30) بڵاو دەبێتەوە کەزەویش تێیدا دەجوڵێت، بەواتایەکی دیکە ئەسیر بەگوێرەی زەوییەوە دەجوڵێت، بەفیڕۆ هەوڵم دا تاکو مەبەستەوانێکی ئەزمونی ڕوون بۆ جووڵەی ئەسیر لە نوسراوە فیزیکییەکاندا بدۆزمەوە. ئینجا —ویستم کەخودی جوڵەی ئەسیر بەگوێرەی زەوییەوە یا بەواتایەکی دیکە جوڵەی زەوی (لەئەسیردا) بسەلمێنم. کاتێك بەتەواوی چووبومە ئەندێشەی ئەم مەسەلەوە، هیچ گومانێکم لەبوونی ئەسیر یا جوڵەی زەوی بەناویدا نەبوو. بیرم لەتاقیکردنەوەی خوارەوە دەکردەوە کەتێیدا دووجوتەکی گەرمی (31) بەکاردەهێنرێن: چەند ئاوێنەیەك وەها دابنرێن، کەرووناکی تاکەسەرچاوەیەك بەدوو ئاراستەی جیاواز بدەنەوە، یەکێکیان هاو ئاراستەو هاورێکی جوڵەی زەوی. ئەگەر وای دابنێین کەلەنێوان ئەو دوتیشکەی دراوەدا، جیاوازی وزە هەیە، ئەم جیاوازی وزەیە دەتوانرێت کەبەکەڵك وەرگرتن لە دوو جوتەکی گەرمی بەیارمەتی گەرمی دروست بووەوە، بپێورێت. هەرچەند کەبیرۆکەی سەرەکی ئەم تاقیکردنەوە، زۆر لە تاقیکردنەوەکەی (مایکلسۆن) ەوەنزیك بوو، من ئەم تاقیکردنەوەم نەخستە بواری ئەزمون و پراکتیکەوە. هەر لەو ساڵانەی خوێندکاریمدا بیرم لەم مەسەلە دەکردەوە، لە دەرئەنجامی سەرسوڕهێنەرەکەی مایکلسۆن ئاگاداربووم زۆری نەخایاند کە بەم دەرئەنجامە گەیشتم: ئەگەر دەرئەنجامی تاقیکردنەوەی مایکلسۆن بە ڕاست دابنێین، ئەو وێنانەی کە ئێمە لە جووڵەی زەوی بە گوێرەی ئەسیرەوە کێشاومانە هەڵە دەبێت. ئەمە یەکەم ڕێنوێنی من بوو بۆ بیردۆزی ڕێژەی تایبەت. لەوە بە دوا ڕام وایە ئەگەر چی زەوی بە دەوری خۆردا دەسوڕێتەوە، بەڵام جووڵەی زەوی بە هیچ تاقیکردنەوەیەکی ڕووناکی ناسی ناتوانرێت کە دیاری بکرێت.
دەرفەتێکم دەست کەوت کە وتارەکەی 1895 ی لۆرێنتس بخوێنمەوە کە لە بواری ئەلیکترۆدانامیك دا توێژینەوەی کردبوو بە شێوەیەکی تەواو بە نزیکبوونەوەی پلەی یەك—واتە بە چاو پۆشی کردن لەو. ئینجا هەوڵمدا تاقیکردنەوەی (فیزۆ) لەسەر بناغەی ئەو گریمانەی کە هاوکێشەکانی لۆرێنتس بۆ ئەلیکترۆن، پێویستە هەم لە چوارچێوەی ڕاگری تەنی جووڵاو ڕاست بن و هەم لە چوارچێوەی ڕاگری ئەلیکترۆن لە بۆشاییدا کە سەرەتا لەلایەن لۆرێنتسەوە لێکدابووەوە—لێکبدەمەوە. لەو سەردەمەدا بڕوایەکی تەواوم بە ڕاست بوونی هاوکێشەکانی ئەلیکترۆدانامیکی ماکسوێڵ و لۆرێنتس هەبوو. هەروەها ئەم گریمانەی کە هاوکێشەکانی ئەلیکترۆدانامیکی پێویستە کە لە چوارچێوەی تەنی جووڵاودا ڕاست بن، چەمکی نا ئاراستەبوونی خێرایی ڕووناکی لێدەکەوێتەوە کە یاسای کۆکردنەوەی خێرایی — تەنە جووڵاوەکان بە گوێرەی یەکەوە — هەڵدەوەشێنێتەوە. بۆ ئەم دوو چەمکە دژی یەکن؟ بۆم دەرکەوت کە چارەسەری ئەم کێشەیە زۆر دژوارە. نزیکەی ساڵێك بە فیڕۆ خەریکی لێکدانەوەو شیتەڵکردنی ئەندێشەی لۆرێنتس بووم بەو هیوایەی کە گرێی ئەوە مەسەلە بکەمەوە.

بەرێکەوت یەکێك لە هاورێکانم لەشاری بێرن،» مایکل بێسۆ(32)»، یارمەتی دام ئەو رۆژەی کەبیری ئەم مەسەلەوە کەلەزەینم دا، چووم بۆلای لە رۆژە جوانەکانی ژیانی من بوو، بەم جۆرە سەری باسەکەم لەگەڵیدا کردەوە: لەم دواییانەدا بەمەسەلەیەکی دژوارەوە خەریکم، ئەمرۆ هاتووم تا پێکەوە بەرەنگاری ببینەوە. « سەبارەت بەلایەنە جیاوازەکانی مەسەلەکە مشت و مڕێکی زۆرمان کرد، لەکت و پڕدا تێگەیشتم کە کلیلی شیکاری مەسەلەکە لە کوێدایە، رۆژی دواتر گەرامەوە بۆلای و تەنانەت بێ ئەوەی سەلامیشی لێ بکەم وتم: « سوپاس، من مەسەلەکەم بەتەواوی شیکار کرد» رێگەچارەی من شێکردنەوەی چەمکی کات بوو. کات ناتوانرێت کەبەشێوەیەکی رەها پێناسە بکرێت و لەنێوان کات و خێرایی دا پەیوەندیەکی پتەوو هەڵنەپچڕاو هەیە. بەیارمەتی ئەم چەمکە بو کەتوانیم بۆ یەکەمجار هەموو کێشەکان بەتەواوی چارەسەر بکەم.

پاش پێنج هەفتە، بیردۆزی رێژەیی تایبەت تەواو ببو، هیچ گومانێکم لەوەدا نەبوو کە ئەم بیردۆزە نوێیە لەروانگەی فەلسەفیەوە گونجاوو بەجێیە، هەروەها تێگەیشتم کەبیردۆزی نوێ لەگەڵ بیرۆکەی (ماخ) یشدا رێك دەکەوێت، بەپێچەوانەی بیردۆزی رێژەیی تایبەت کە بیرۆکەی (ماخ) یش لەخۆ دەگرێت، شیکارییەکەی (ماخ) تەنها چەند دەرەنجامێکی ناراستەوخۆی لەبیردۆزی رێژەییدا هەبوو، وبەم شێوەبوو کە بیردۆزی رێژەیی تایبەت داهێنرا.

بەڵام بیردۆزی رێژەیی گشتی بۆیەکەم جار، دووساڵ دواتر واتە لەساڵی 1907 دا لەناکاو بەزەینم گەیشت، لەبیردۆزی رێژەیی تایبەت رازی نەبووم لەبەرئەوەی کەئەم بیردۆزە بەرتەسك بووە تەنها ئەو چوارچێوە راگرانەی دەگرنەخۆ کەبەخێرایێکی نەگۆڕ بەگوێرەی یەکترەوە لە جوڵەدا بوون و نەدەکرا کەبۆجوڵەی گشتی چوارچێوەێکی راگر بەکاربهێنرێت. هەوڵم دا تاکو ئەم بەرتەسکییە نەهێڵم و مەسەلەکە بۆ دۆخی گشتی دابڕێژم.

لەساڵی 1907 دا یۆهانس ئێشتارك (33)» داوای لێکردم کەوتارێك سەبارەت بە بیردۆزی رێژەیی تایبەت بۆ ساڵنامە» یاربۆرخ دێر رادیۆئەکتیۆتیێت» (34) بنوسم هاوکات لەتەك نوسینی ئەو ووتارەدا تێگەیشتم کەهەموو یاسا سروشتیەکان بێجگەلە- یاسای کێشکردن – دەتوانرێت کەلەچوارچێوەی بیردۆزی رێژەیی تایبەت دا بگونجێندرێن وباسیان لێوە بکرێت. دەمویست کەهۆی ئەمە بزانم بەڵام بەئاسانی نەمتوانی بەم ئامانجە بگەم.

لەهەمووی نەگونجاوتر ئەم خاڵەبوو کە ئەگەرچی بیردۆزی رێژەیی تایبەت پەیوەندی نێوان بارنەگۆڕین و ووزە بەروونی دەدا بەدەستەوە بەڵام لەم بیردۆزەدا پەیوەندی نێوان بارنەگۆڕین و کێش (35) یاخود وزەی بواری کێشکردن بەروونی لێك نەدراوەتەوە، هەستم دەکرد کەچارەسەری ئەم مەسەلە لەچوارچێوەی بیردۆزی رێژەیی تایبەت دا ناکرێت.

رۆژێك بەرێکەوت چارەسەری ئەم مەسەلەم پەیداکرد، لەپشت مێزەکەی خۆمدا لەئیدارەی تۆمارکردنی هێماکان و داهێنانەکان لە بێرن دانیشتبوم. لەناکاو فیکرێك بەزەینم گەیشت، ئەگەر کەسێك سەربەست بکەوێتە خوارەوە (36)، هەست بەکێشی خۆی ناکات، راچڵەکام، ئەم تاقیکردنەوە سادە زەینیە، کارتێکردنێکی قوڵی لەمن دابوو رێنوێنی من بوو بۆ بیردۆزی کێش کردن، درێژەم بەم فیکرەدا، کەسێك کەبکەوێتەخوارەوە تاودانی هەیە، کەواتە ئەوەی هەستی پێ دەکات و لەسەری بڕیار دەدات لەچوارچێوەی راگرێکی تاودراودا روودەدات، ویستم کەبیردۆزی رێژەیی پەرەپێ بدەم بۆ چوارچێوە راگرە تاودراوەکان هەستم کرد کەبەم کارە دەتوانم هاوکات مەسەلەی کێشکردنیش شیکار بکەم، کەسێك کەسەربەست بکەوێتە خوارەوە هەست بەکێشی خۆی ناکات لەبەرئەوەی کەلەچوارچێوەی راگری ئەودا بوارێکی کێشکردنی نوێ بوونی هەیە کەبواری کێشکردنی زەوی بێ ئەسەر دەکات. لەچوارچێوەی راگری تاودراودا، بوارێکی نوێی کێشکردن پێویستە ئەوکاتە ئەم مەسەلەم بەتەواوی بۆشیکار نەکرا. هەشت ساڵی خایاند تاوەڵامی تەواوم دەست کەوت.

ئێرنێست ماخ جەختی لەسەر ئەو ئەندێشە دەکردەوە کەئەو سیستمانەی کەبەگوێرەی یەکەوە تاودانیان هەیە، پێکەوە هاوتان. ئەم ئەندێشە لەگەڵ ئەندازەی تەقلیدسی دا لەدژایەتی دایە لەبەرئەوەی لەچوارچێوەی راگری تاودراودا ناتوانین کە ئەندازەی تەقلیدسی بەکاربهێنین، دەربڕینی یاساکانی فیزیك بەبێ هێنانە ئارای ئەندازەوە وەك دەربڕینی هزرەکانە بەبێ بەکارهێنانی وشەکان. بۆ دەربڕینی مەبەستەکانمان پێویستمان بە وشەکانە، ئەی بۆ دەربڕین یاخود تەوسیفی ئەم مەسەلەیە دەبێت لەچی بگەڕێین؟

ئەم مەسەلە تاساڵی 1912 بەحەل نەکراوی مایەوە، ئەوسا بەزەینم گەیشت کەلەوانەیە بیردۆزی رووبەرەکانی کارل فریدرش گاوس (37) کلیلی مەتەڵەکە بێت تێگەیشتم کەپۆتانی

رووبەی گاوس بۆ تێگەیشتن لەم مەسەلە زۆر بەجێیە. تائەوکات نەم دەزانی بێرنهاردریمان (38) (کەخوێندکاری گاوس بوو) بنچینەکانی ئەندازەی بەقوڵی لێکداوەتەوە، بەرێکەوت دەرسی ئەندازەی کارل فریدرش گایزەر(39) م – کەلەساڵانی خوێندکاریم لەزوریخ دا خوێندبووم – لەبیرمابوو کەتێیدا باس لەبیردۆزی گاوس کرابوو. تێگەیشتم کەلەم مەسەلەدا بنچینەکانی ئەندازە مانایەکی فیزیکی قوڵیان هەیە.

کاتێك لەپراکەوە گەڕامەوە بۆ زوریخ، هاوڕێی پسپۆڕم لەبواری بیرکاری دا مارسێل گرۆسمان (40) چاوەڕێم بوو ئەو پێشتر کاتێك کەلەئیدارەی تۆمارکردنی هێماکان و داهێنانەکان لەبێرن ئیشم دەکردو ئامادەکردنی ووتارە ماتماتیکیەکان بەلامەوە دژوار بوو، لەنوسینیاندا یارمەتی دەدام. سەرەتا کارەکانی» کورباسترۆ گریگۆریۆریجی» (41) و ئێنجا کارەکەی ریمانی دامێ، باسی ئەوەم لەگەڵدا کرد کەئایا ئەم مەسەلە بەکەڵك وەرگرتن لەبیردۆزی ریمان واتە بەکەڵك وەرگرتن لەچەمکی ؟ شیکار دەکرێت؟ لەساڵی 1912 دا پێکەوە ووتارێکمان لەم بابەتەدا نوسی، بەڵام نەمانتوانی هاوکێشەکانی کێشکردن بەدروستی بەدەست بێنین. هاوکێشەکانی ریمانم زۆرتر خوێندەوە تاکو بزانم بۆچی لەم رێگاوە دەرەنجامی پێویست بەدەست نایێت.

لەدوای دووساڵ هەوڵ و تەقەلا تێگەیشتم کەلەحیساباتەکەمدا توشی هەندێك هەڵەبووم. گەڕامەوە بۆ هاوکێشەی سەرەکی کەتێیدا لەبیردۆزی نائاڕاستەبڕی کەڵك وەرگیرابوو، هەوڵم دا هاوکێشەکان بەدروستی بنوسمەوە. لەدوای دووحەوتە، هاوکێشە دروستەکان لەبەرچاوانم دا بوون.

سەبارەت بەئیشەکانم لەدوای 1915 ەوە، دەمەوێت تەنها بەمەسەلەی گەردونناسی ئاماژە بدەم کەبەئەندازەی جیهان و کاتەوە پەیوەستە، بنچینەی ئەم مەسەلە لەمەرجەکانی سنوری بیردۆزی رێژەیی گشتی و مەسەلەی بارنەگۆڕین لەلای (ماخ) ەوە سەرچاوە دەگرێت.

ئەم مەسەلەم بەسەپاندنی نائاڕاستەبڕی بەسەر مەرجە سنوریەکانی هاوکێشەکانی کێش کردن شیکار کرد، لەئاکامدا جیهانم بەسیستمێکی داخراو داناو سنورم سڕییەوە. ئەنجام ئەوەیە کەبارنەگۆڕین وەکو تایبەتمەندییێکی مادە لەکاتی کارلێکردنی بەرامبەری لەگەڵ تەنەکانی دیکەدا دەردەکەوێت و ئەگەریش تەنێکی دیکە نەبوو تاکارلێك بکەن، بارنەگۆڕین سفر دەبێت. بەڕای من بەم دەرەنجامەوە دەتوانین بیردۆزی رێژەیی گشتی لەروانگەی مەعریفییەوە بەباشی تێ بگەین ورازیمان بکات.

سەرچاوە: فیزیك و واقیعیت

ألبرت أنشتاین

ترجمە: دکتور محمد رچا خواجەبور

(1) Constructive theory
(2) Axiomatic theory
(3) Times (- newspaper) , London , P, 13 , Nov. 28.1919
(4) thermodynamic's
(5) Special Relativity theory
(6) General Relativity theory
(7) Gravity
(8) Coordinate System
(9) Inertial system
(10) Electrodynamic's
(11) James Clerk Maxwell
(12) Hendirk Lorentz
(13) Kinematic's
(14) Inertial mass
(15) Grawitational mass
(16) Euclidion Geometry (ئەندازەی ئیقلیدی)
(17) واتە خودی ئەو هێلکە خولگەییانەی کەهەسارەکان تیایندا بەدەوری خۆردا دەخولێنەوە،خۆیشیان بەگوێرەی خۆرەوە جووڵەیەکی بەخولیان هەیە.
(18) Curvature of light
(19) Red shift
(20) Electromagetic field
(21) Micheal Faraday
(22) Physic's of fields★Mein weltbild,pp 215 – 220(Querido,Amesterdam, 1934)
(لەلەندەن، Khng's college 1921 خەتابەی لە)
(23) Albert A. Michel son
(24) length , width , hight & time
(25) Energy and Inertial mass equivalence
(26) Karl Friedrich Gauss
(27) Bernhard Reinmann
(28) Ernst Mach
(29) Massive bodies
★ Physic's today , No.45, 1982
(How Icreated the theory of relativity , 1922,12,14 خەتابەی Ein-stain لەزانکۆی تۆکیو)
(30) Ether
(31) Thermocouple
(32)
(33) Michel Besso
(34) Johannes Stark
(35) Jahrbuch der Radioaktivitat
(36) Weight
(37) Free Falling
(38) Karl Friedrhch Gauss
(39) Bernhard Reinmann
(40) Karl Freidrich Geiser
(41) Marcel Grossman
(42) Gurbastro Gregorio Ricci

پەرچڤەی محەمەد فازیل خزری - زانکۆی سلێمانی

پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس

دکتۆر سەمەد

پ: مەرجە هەموو ژنێك لەكاری سێكسیدا بگاتە ئۆرگازم؟

ـ گەیشتنە ئۆرگازم یەكێكە لە ئامانجەكانی چێژ وەرگرتن لە سێكس. لەگەڵ ئەوەشدا هەموو ژنان وەك یەك نین، زۆرێك لە جیاوازی بۆماوەیی و جیاوازی پەروەردەكردن و ژینگە كاریگەری خۆیان لەو لایەنەوە هەیە، سەرەڕای لێزانی و توانای مێرد لە بوارەكەدا.

هەندێك ژن زۆربەكەمی دەگەنە ئۆرگازم رەنگە لەهەموو ژیانیدا چەندجارێكی كەم ئۆرگازمیان بەخۆیانەوە دیبێت لەگەڵ ئەوەشدا بەختیارن و دڵیان بەمێردەكان و ماڵ و منداڵیان خۆشە، رەنگە هۆكاری یەكەمی ئەم حاڵەتە بگەڕێتەوە بەو سۆزوخۆشەویستیەی مێردەكانیان دەیاندەنێ و هیچ گومانێكیان لەخۆشەویستی مێردەكانیان نییە، بەڵام لای ئەوان ئەوگەیشتنە یا نەگەیشتنە بەئۆرگازم كێشە یا مەسەلەیەكی گرنگ دروست ناكات، ئاشكراشە لەبواری فسیۆلۆژییەوە ژن درەنگتر لەپیاو دەگاتە ئۆرگازم، بەڵام وەك هەمیشە دوبارەمان كردۆتەوە پەلەنەكردنی پیاو لەكارە سێكسیەكەداو پێشەكی دروستكردن بەیاری و دەستبازی و ماچ ژن نزیكتر دەكاتەوە لەئۆرگازم.

پ: یەكێك لەو رێگایانەی بۆچەند ساڵێك دەچێت كەمن و مێردەكەم گرتومانەتەبەر بۆ سكپڕنەبوون رژاندنی تۆوە لەدەرەوەی زێ — ئایا ئەم رێگایە زیانی هەیە یان نا؟

ـ بێگومان وەك خۆت دەڵێیت كەچەند ساڵێكە ئەو رێگایەتان گرتۆتەبەر ئێستا خۆت لەزۆركەسی دیكە باشتر دەزانیت كەئەو رێگایە چ كاریگەرییەكی لەسەرتان دروستكردووە، كەئەمانە هەندێكیانن:

1. هەمیشە لەكاتی سێكسەكەدا بیروهۆشی هەردوكتان لەسەر ئەوەیە كەی پیاوەكە نزیك دەبێتەوە لەرژاندن و چۆن بەخێرایی بتوانێت ئەندامەكەی راكێشێتە دەرەوەو لەدەرەوەی لەشت بیرێژێت، ئەم بیركردنەوە زۆرە دورتان دەخاتەوە كەچێژی تەواو لە كارەسێكسیەكە وەربگرن و ناگەنە ئۆرگازم.

2. دووبارەبوونەوەی ئەم كارەو بەردەوام جۆرێك لە میكانیكیەت بەكارەكە دەبەخشێت ولەفەرمانە سروشتیەكەی دووردەخاتەوەو ئەوەش لەئەنجامدا دەبێتەهۆی دڵەراوكێ و

سێکس ساردی و کەم بونەوەی ئارەزوو، هەندێکجار تێکدانی باری دەروونی بەشێوەیەك کەلەرەفتارو گوفتارەکانتاندا رەنگ دەداتەوەو باشترین نمونەش ئەوتورەبوونە زۆرەیە کەهەندێکجار بێئاگا بەرامبەر یەك دەینوێنن.

3. لەئەنجامی ئەم کردارەداو بۆماوەیەکی درێژخایەن پیاو توشی لاوازی سێکسی دەبێت و دوور نییە بەرەو پەککەوتنی سێکسیش بچێت بەتایبەتی ئەو پیاوانەی زۆر بەزویی رژاندن تیایاندا روودەدات.

4. هەستی تێرنەبوون هەمیشەوەك مۆتەکەیەك بەردەمتان دەگرێت و دوورنییە پەنا بۆرێگای دی بەرن وەك دەستپەڕ یان هەر رێگایەکی دی.

5. جۆرێك لەئازاری دەروونی لەهەندێك کەسدا لەم بارەیەوە دروست دەبێت کەهەست دەکات کە بەردەوام نەیتوانیوە هاوسەرەکەی بگەیەنێتە لوتکەی چێژ، یان نزیکی بکاتەوە، ئەم کردارە هەروەك ئەوەوایە کەکەسێکی زۆر تینو خەریکی خواردنەوەی پەرداغێك ئاوەو بەلام لەپڕیەکێك بەزلەیەك پەرداخەکەی لەدەم لاببات و بیخاتە خوارەوە بێ ئەوەی ئەو تۆسقالێك تینوێتی شکابێت.

پ: کەتەمەنم 6 ساڵ بووە کاری سێکسیم لەگەڵ کراوە، هەست دەکەم پەردەی کچێنیم نەماوە؟ ئێستا دەمەوێت شووبکەم چی بکەم؟ زۆردەترسم تائێستا ئەمەم لەکەس و کارم شاردۆتەوە؟

- **یەکەم:** ئایابیرت دێت کەئەو کارەت لەگەڵدا کراوە، ئایا بیرت دێت هیچ دلۆپەخوێنێکت لێ رۆیشتبێت؟ بۆکاتی خۆی کەس و کارت ئاگادار نەکردۆتەوە لەوتاوانبارە؟

- **دووەم:** کێ دەڵێت پەردەی کچێنیت نەماوە رەنگە پەردەکە ساغ بێت ئەوەش پێویستی بەلێنۆڕینێکی پزیشکی هەیە.

- **سێیەم:** زۆرجار ئەگەر لەبەر هەر هۆیەك بێت پەردەکە دڕا یان درزی برد، روودەدات وەك هەموو شانەیەکی دیکەی لەش سارێژ ببێتەوەو جێی زامەکە یان درزو دڕاوییەکە نەمابێت بەتایبەتی ئەگەر لەتەمەنێکی زووی وەك ئەمەی تۆدا رویدابێت.

- **چوارەم:** لەهەندێك باری وەك ئەم حاڵەتەدا

هەندێك لە پزیشکە نەشتەرکارەکانی پسپۆڕ دەتوانن جۆرێك لەدورینەوەی پەردەکە ئەنجام بدەن کەهەستی پێ ناکرێت و کارەکەش ئەو گرانە نییە.

پ: من هیچ کارێکی سێکسیم نەکردووە، بەلام ماوەیەك لەمەوبەر دلۆپێك خوێنم بەجلی ناوەوەم بینی، ئایا ئەمە مەترسی ئەوەی هەیە پەردەی کچێنیم دڕابێت؟

- تۆکەهیچ کارێکی سێکسیت نەکردووە ئیتر لەچی دەترسیت؟ هەندێك جار لەئەنجامی کارێکی گران یان هیلاکییەکی زۆر یان یاریکردن بەپەنجە بەئەندامی زاوزێ، یا خوراندنی بەهەر ئامرازێکی دەرەکی بێت، ئەو حاڵەتانە دروست دەبێت، بەلام بەشێکی زۆری حاڵەتەکان لەوەوە دێن کەرەنگە هەوکردن روویدابێت یان هەندێك دەرمانت وەرگرتبێت یا پولیپێك پەیدابوبێت، بۆیە واباشە خۆت پیشانی پزیشکێکی پسپۆڕ بدەیت.

پ: ئایا شتنی ئەندامەکە راستەوخۆ پاش کاری سێکسی دەبێتەهۆی سکپڕنەبوون؟

- بەتەواوی، نەخێر، چونکە هەندێکجار لەکاتی رژاندندا بۆناو زێ، هەندێك لەتۆوەکان دەچنە ملی منداڵدانەوەو لەوێوە دەچن بۆ منالدان، راستە شتنی

ئەندامەکە بەشێکی هەرەزۆری تۆوەکان کەلەزێدان دەردەداتە دەرەوەو یا بەکرداری دەلاندن تۆوەکان دەکوژێت بەلام ئەو تۆوانەی بەخێرایی خۆیان کردووە بەمنالدان‌دا بەئاوەکە لەناو ناچن، بۆیە زۆر پشت بەم ڕێگایە نابەسترێت بۆ سکپڕنەبوون، سەرەڕای ئەوەی ئەم ڕێگایە پێویستی بەوەیە ژنەکە لەپاش کارە سێکسیەکە بەخێرایی رابکاتە گەرماوو دەست بکات بەشتنی ئەندامەکە کەئەوەش تارادەیەك گرانە، چونکە ژن و پیاو لەپاش کردارەکە لەشیان خاودەبێتەوەو حەز لەپشوودان دەکەن لەگەڵ ئەوەشدا، ئەم ڕێگایە لەهەندێکجاردا بێ سوود نییە.

پ: ئایا بەکارهێنانی حەپی دژە سکپڕبوون دەبێتەهۆی گەورەبوونی مەمك؟

ـ حەپەکانی دژە سکپڕبوون چەند جۆرێکن، هەندێکیان تەنها هۆرمۆنی ئیسترۆجینیان تێدایە هەندێکیشیان تەنها هۆرمۆنی پرۆجیسترۆنیان تێدایە، بەشێکیشیان هەردوو هۆرمۆنەکەیان تێدایە، ئەوانەی کەبڕی ئیسترۆجینیان زۆرە تارادەیەك دەبنە هۆی هروژاندنی مەمك و ڕەنگە ڕۆڵیشیان هەبێت لەگەشەی مەمکێکدا کەگەشەی تەواو نەبوبێت، بەلام مەمکێك کەگەشەی تەواوبێت کاریگەری ئەم حەپانە بۆیان زۆر کەمە، یا هەر نییە بەلام هەندێکجار یەکێك لەکارە لاوەکییەکانی ئەم حەپانە کۆکردنەوەی ئاوە لەناو مەمکدا بەوە مەمك زۆر نەرم و شل دەبێت و زۆر کەس بەوە وادەزانێت مەمکیان گەورەبووە، بەلام لەڕاستیدا پاش بەکارنەهێنانی ئەو حەپانە بۆچەند مانگێك هەست دەکەن کەمەمکیان بچوك بۆتەوە چونکە ئەو ئاوەی تیایاندا کۆبوبووەوە نامێنێت.

پ: ئایا خۆراکی تایبەتی هەیە کە توانای سێکسی لەپیاودا بەهێز بکات؟

- چەند جارێکی دی ئاماژەمان بەوە داوە کە مادە خۆراکێکی زۆر هەیە توانای سێکسی لەپیاوو ژندا بەهێز دەکەن وەك لەخوارەوە هەندێکی روون دەکەینەوە:

أ. ڤیتامینەکان:

بەتایبەتی ڤیتامین A، C، B بەشێوەیەکی تایبەتیش ڤیتامین E، ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لەپێکهێنانی هۆرمۆنەکانی نێر.

ب: کانزاکان:

کانزاکان هەر هەموویان ڕۆڵێکی گەورە دەبینن لەبەهێزکردنی توانای دروستی جەستەدا بەتایبەتیش توانای سێکسی، یەکێك لەو کانزا زۆر گرنگانە (زنك)ە.

ج. پرۆتینەکان:

هەموو جۆرەکانی پرۆتین زۆر بەسودن بۆ لەش‌و بۆ بەهێزکردنی توانای سێکسی بەتایبەتی پرۆتینی گۆشت‌و هێلکەو پەنیرو هەموو شیرەمەنیەکانی دی.

د. بەهارات:

بەتاقیکردنەوەی ئەو نەتەوانەی کە زۆر بەهارات بەکار دەهێنن لەخۆراکیاندا دەرکەوتووە کە توانای سێکسیان بەهێزە لەبەر ئەوەی بەهارات بەهەموو جۆرەکانیەوە دەبێتە هۆی چالاك کردنی سوڕی خوێن کە ئەوەش خۆی لەخۆیدا دەبێتە هۆی چالاك کردن‌و بەهێزکردنی توانای سێکسی.

ز. زەیتون:

زەیتون خۆی وەك سەوزە میوە یان ڕۆنەکەی سودێکی زۆری بۆ لەش هەیە هەروەها چالاك کردنی توانای سێکسی بەتایبەتی لەبەر ئەوەی مادەی برۆمۆکرپتین (Bromocritine)ی تێدایە کە ئەوەش گەورەترین ڕۆڵی هەیە لەچالاك کردنی سەنتەرەکانی زاوزێ لەدەماخدا.

هـ. سەوزەو میوە:

لەبەر ئەوەی سەوزەو میوە بڕێکی زۆر ڤیتامین C و A یان تێدایە سەرەڕای شەکری سروشتی‌و ترشە ئەمینیە بنەڕەتییەکان لەبەر ئەوە ڕۆڵێکی گەورەیان هەیە لەچالاك کردنی سوڕی خوێن باشتر کردنی تەندرۆستی مرۆڤ‌و بەهێز کردنی توانای سێکسی.

جگەرەکێشان

د. داهات جەمال حوێزی

جگەرەکێشان دیاردەیەکی نامۆ نییە لە کۆمەڵگای ئێمەدا، دیاردەیەکە کە دەمێکە پێوەی دەناڵێنین چ لەسەر ئاستی تاك (کە وەکو خوو گرتوویانە) یان لەسەر ئاستی کۆمەڵ (کە بەشێوەی دیاردەیەکی باو بڵاوبۆتەوە)، دیاردەیەکە زیاتر بەهۆی لاسایی کردنەوەی ئەمریکاو ئەوروپا هێناومانە ناو کۆمەڵگای خۆمان چونکە ئەگەر سەیرێکی مێژووی جگەرەکێشان بکەینەوە (لێرەدا ماوەی ئەوە نی یە) دەبینین یەکەمجار لە ئەمریکا سەری هەڵدا، پاشان بە تێپەڕبوونی کات گواسترایەوە بۆ کۆمەڵگای ئێمە، من دەڵێم ئەگەر لە پەیڕەوکردنی ئەم خووە خراپە لاسایی ئەمریکاو ئەوروپامان کردەوە دەبا لە هەوڵەکانی وازهێنانیش لاساییان بکەینەوە، لەو 20 ساڵەی کۆتایی 10 ملیۆن بەریتانی وازیان لە جگەرەکێشان هێنا، ئێستا نزیکەی 70٪ی جگەرەکێشانی بەریتانی هەوڵدەدەن واز لە جگەرەکێشان بهێنن.

لەشی تۆ هیچ پێویستی بە جگەرەکێشان نی یە، هیچ ماددەیەك لە جگەرە نی یە کە لەشت پێویستی پێی بێت، بە پێچەوانەوە چەندین ماددەی تێدایە کە دوژمنی سەرسەختی مرۆڤن، بۆیە ئەگەر لە جگەرەکێشان خۆیان بپرسین یان ئەگەر لەکەسێکی دی لەو کەسانە وورد بینەوە کە یەکەمجار جگەرە دەکێشن دەبینێت کە هیچ جگەرەکێشێك نی یە بەیەکجار فێری جگەرە کێشان بووبێت یان هیچ کێشەیەکی تەندروستی لە خۆی تێبینی نەکردبێت لەیەکەمجاری جگەرەکێشان، یەکەمجار جگەرەکێشەکە هەست بە ئازارو سووتانەوەی ناو قورگ و سییەکانی دەکات، یان دەست بە کۆکەیەکی سەخت دەکەن لەسەرەتای جگەرەکێشانیان، تەنانەت هەندێکیان لەوانەیە نەخۆش بکەون، چونکە بەو کوردی و بە کورتی لەشمان حەز بە چارەی ئەم دوژمنە سەرەخۆرە ناکات.

هاندەرەکانی جگەرە کێشان:

1. زۆربەی هەرزەکارو گەنجان کە لێیان دەپرسیت بۆچی جگەرە دەکێشن وەڵامەکەیان ئەوە دەبێت کە جگەرە وایان لێدەکات گەورەو پیاوانە بەدیار کەون (ئەو قسەیە راستە ئەگەر ددان زەردبوون و چرچ و لۆچی دەم و چاوو کۆکەو بەڵغەمی زۆر نیشانەی گەورەیی بێت). ئامارەکان پێمان دەڵێن کە 9 لە 10 کەس لە جگەرەکێشان لە پێش تەمەنی 18 ساڵی دەستیان بە جگەرەکێشان کردووە.

2. هەندێکی دی واهەست دەکەن کە جگەرە کێشان هێمنیان دەکات و بیریان ساف دەکات و بیرچرییان زیاد دەکات، خۆی لەراستیدا بەڵگە زانستییەکان بۆچوونێکی پێچەوانەیان هەیە کە ئەوان دەڵێن کە جگەرەکێشان لێدانەکانی دڵ زیاد دەکات، هۆیەکی دیکە کە جگەرەکێشان هەست دەکەن کە جگەرە ئارامییان پێدەبەخشێت جگەرەکە خۆی نییە بەڵکو لەو هۆگربوونەوەیە کە بەهۆی نیکۆتینی ناو جگەرەوە بەرهەم دێت کە جگەرە کێشەکە هەست بە چەند نیشانەیەکی نەخۆشی خراپ دەکات کاتێك دەیەوێت جگەرە نەکێشێت.

3. هەندێك گەنجی لاساییکەرەوەی دی تەنها لەبەر ئەوە جگەرە دەکێشن چونکە برادەرەکانیان دەیکێشن یان حەزیان لێیە شتێك بکەن لەخەڵکی جیابن یان هەر شتێك بکەن !!!.

4. هەندێك جگەرەکێشی دی بەتایبەتی کچان و ژنان جگەرە کێشان بەرێگەیەکی باش دادەنێن بۆ دابەزینی کێشیان، بەڵێ جگەرەکێشان کێش دادەبەزێنێت چونکە ئیشتیهای خواردن کەم دەکاتەوە، یان چونکە ئەو نەخۆشییانەی کە بەهۆی جگەرە کێشانەوە دروست دەبن وەکو شێرپەنجەو نەخۆشییەکانی هەناسە بەراستی کێش دادەبەزێنن !! بەڵام چەندین رێگەی تەندروستی دیکە هەن بۆ دابەزینی کێشت بێ ئەوەی خۆت بخەیتە گێژاوی دەردەسەرییەکانی جگەرەکێشان (وەکو وەرزشکردن و خواردنی خواردەمەنی سووك و کەم رۆن... هتد).

بە شێوەیەکی گشتی و بە پێی ئامارەکان تەمەنی کەسانی جگەرەکێش کورتترە لەتەمەنی جگەرە نەکێشەکان، هەر جگەرەیەك کەدای دەگیرسێنیت 5-20 دەقیقە لەتەمەنت دەبات.

5. هاندەرە کەلتوری و شەعبیەکان جگەرەکێشان لە هەندێك کۆمەڵگادا باوترە وەك لە هەندێکی دی، بۆ نمونە لە ئەمریکا گەنجە سپی پێستەکان زیاترو زووتر جگەرەدەکێشن، دانیشتوانی ئەمریکا نزیکەی 22٪ ی جگەرەکێشن. لە ئەوروپا خووی جگەرەکێشان زیاترە بە بەراورد بە ئەمریکا، لە ئەڵمانیا نزیکەی 35٪ ی خەڵکی ئەو وولاتە جگەرە دەکێشن. لە روسیا نزیکەی 39٪ ی خەڵکی (نزیکەی 63٪ی پیاوان) جگەرەکێشن.

6. باوانی جگەرەکێش: ئەو منداڵانەی کە باوانیان جگەرەدەکێشن زۆرتر دووچاری جگەرەکێشان دەبن زیاتر لەوانەی کە هیچ لە باوانیان جگەرە ناکێشن. بەهۆی ئەو یاسانەی کە لە هەندێك لە وولاتە ئەوروپیەکان پەیرەوی دەکرێت کە رێگە نادات بە جگەرەکیشان و دایکان و باوکان لەناو ماڵەکانیان بە تایبەتی لە پێش چاوی منداڵەکانیان، نیشانی دا کە ئەگەری جگەرەکێشان لە لایەن مێردمنداڵ و گەنجانی ئەو ماڵانەی زۆر کەم بۆوە.

7. جگەرەکێشان لە لایەن کەسە دیارەکانی ناو کۆمەڵگا بە دیارکەوتنی ئەم نەریتە خراپە لە لایەن کەسایەتیە دیارەکانی ناو کۆمەڵگا وەکو دکتۆر و رۆشنبیر و ئەکتەری سینەمایی بە دلنیایی کاردانەوەی نێگەتیفی دەبێت لەسەر سەرهەڵدانی جگەرەکێشان لە لایەن چینەکانی دیکەی کۆمەڵگە(بە دڵنیایەوە مەبەستم لەو کەسانەیە کە هەمیشە

چاویان لەسەر کردەوەی کەسانی دیکەیە نەوەکو خاوەنی بریاری خۆیان بن هەر هیچ نەبێت لەسەر ئەو مەسەلانەی کە پەیوەندی بە تەندروستی خۆیانەوە هەیە) من زۆر جار ئەو پرسیارەم گوێ لێ بووە کە لە لایەن جگەرەکێشانەوە کراوە «باشە ئەگەر جگەرەکێشان ئەو هەموو زیانە تەندروستی یەی هەبێت کە تۆ باسی لێوە دەکەیت ئەی بۆچی دکتۆران خۆیان دەیکێشن؟»پرسیارێکی جوانە بەڵام منیش دەڵێم: 1. لە کۆمەڵگای ئێمە ڕێژەی جگەرەکێشان لە ناو چینی دکتۆران زۆر کەمە لەچاو چینەکانی دیکەی کۆمەڵگا. 2. دکتۆرانیش هەر لەناو ئەو کۆمەڵگایەی خۆمان ژیاون مەبەستم لەوەیە ئەوانیش کاریگەر دەبن بە هەموو ئەو فاکتەرانەی کە هاندەری جگەرەکێشانن.

3. ئەگەر لە هەریەکێك لەو دکتۆرانە بپرسیت کە جگەرەدەکێشن لە بارەی زیانە تەندروستی یەکان جگەرەکێشان لەو بڕوایەدام سەعاتێك قسەت بۆ دەکەن لەو بارەیەوە.

لەو لێکۆڵینەوەیەی کە لە ئەمریکا کرا لەسەر دیاردەی جگەرەکێشان لە ناو فیلمەکانی هۆلیوود لە نێوان ساڵەکانی 1988-1997 نیشانی دا کە 75 ٪ ی ئەو فیلمانەی بە شێوەیەکی بەرچاو دیاردەی جگەرەکێشانی پێوە دیارە. ئەوەی جێ ی سەرنجە کە سەرەڕای کەمبوونەوەی دیاردەی جگەرەکێشان لەو چەند ساڵەی دوایی لە ئەمریکا بەڵام ڕێژەی دیاردەی جگەرەکێشان لە فیلمەکانی 2002یەکسان بوو بە ڕێژەکەی لە فیلمەکانی 1950 !!!.

8. جگەرەکێشان و خەمۆکی: خەمۆکی یەکێکە لە فاکتەرە بەهێزەکانی جگەرەکێشان، زانیارییەکان لە چەند لێکۆڵینەوەیەك دەریان خستووە کە دیاردەی جگەرەکێشان زۆرتر باوە لەو کەسانەی کە نەخۆشی خەمۆکیان هەبووە لە ژیانیان بە بەراورد بەوانەی کە قەد ئەم نەخۆشیەیان نەبووە، هەروەها ئەوەشیان دەرخست کە ئەم کەسانە کەمتر توانای وازهێنانیان هەیەو زۆرتر ئەگەری گەڕانەوەیان هەیە پاش وازهێنان، بۆیە لەسەر ئەم جۆرە کەسانە پێویستە پێشتر بیر لە چارەسەری نەخۆشی خەمۆکی یەکەیان بکەنەوە پێش وازهێنانیان لە جگەرەکێشان.

9. هەرزانی نرخی جگەرە: لەوانەیە لەم وڵاتەی خۆمان ئەم فاکتەرە لە هەموو ئەمانەی دی کاریگەرتر بێت بەتایبەتی بۆ هەندێك جۆری جگەرە یان هیچ نەبێت یەکەمجار کە کەسانی جگەرەکیش بە پاکەتی نرخ هەرزان دەست پێدەکەن، بەڵام ئایا ئەمە ڕاستە کەسێك ڕۆژی بڕێك پارەی بۆ خراپکردنی تەندروستی خۆی و کەسانی دەوروبەری تەرخان بکات !!!

جگەرە کێشان و زیانە تەندروستیەکان:

بە ووتنی چەند ڕستەیەکی وەکو «واز لە جگەرەکێشان بێنە «، «تۆ بەو جگەرەیە خۆت دەکوژیت «بەبێ باس کردنی زیانەکانی جگەرەکێشان لەوانەیە وەرنەگیرێت. بۆیە با بەیەکەوە سەیری زیانەکانی ئەم نەریتە خراپە بکەین.

جارێکیان مادەی نیکۆتینیان هێنا و خستیانە ئاوەوە، پاشان ئەو ئاوەیان دەرخواردی پشیلەیەك دا دەزانی چی بەسەر هات؟ !پشیلەکە یەکسەر مرد، بەڵام بۆ ئێمە کۆمپانیاکانی جگەرە بڕی نیکۆتینەکە کەم دەکەنەوە (چونکە بەدڵنیاییەوە نایەنەویت مشتەریەکانیان زوو بمرن) یەکسەر ناتکوژێت، بەڵکو پرۆسەی مردنەکەت درێژ دەکاتەوە ....بۆ نمونە بۆ 20 ساڵی دیکە.

زیانە تەندروستیەکانی جگەرە کێشان جیاوازە لە نێوان جگەرەکێشەکان بە پێی:

1. ژمارەی جگەرەکان.
2. ماوەی جگەرەکێشان.
3. هەڵمژینی دوکەڵی جگەرەکە.

بێگومان هەرچەندە ڕێژەی ئەم فاکتەرانە زیاتر بێت زیانەکانیش زیاتر دەبن.

چۆن جگەرەکێشان کاردەکاتە سەر تەندروستی؟

جگەرە نزیکەی 4000 مادەی کیمیایی تێدایە، بەلایەنی کەم 400 لەمانە مادەی ژەهراوین.

کاتێك تۆ جگەرەیەك دادەگیرسێنیت پلەی گەرمی جگەرەکەت دەگاتە 700 پلەی سەدی لە سەری جگەرەکەو نزیکەی 60 پلە لە کرۆکەکەی. بەمەش جگەرەکە شی دەبێتەوە بۆ بەرهەمهێنانی مادە ژەهراوییەکان.

بەرهەمە هەرە زیان بەخشەکان کە پەیدا دەبن ئەمانەن:

+ **تار**: ماددەیەکی شێرپەنجەییە

+ **نیکۆتین**: ماددەیەکی هۆگری زۆر بەهێزە و ئاستی کۆلیسترۆڵ زیاد دەکات لەناو لەشت (خوێن خەست دەکاتەوە)
.

+ یەکا ئۆکسیدی کاربۆن: ماددەیەکی ژەهراوی خنکێنەرە کە ڕێژەی گەیاندنی ئۆکسجین بۆ خانەکان کەم دەکاتەوە.

+ پێکهاتەی گازی دی کە دەبنە هۆی نەخۆشیە جۆراو جۆرەکانی کۆئەندامی هەناسە وەکو نەخۆشیەکانی گیرانی درێژ خایەنی کۆئەندامی هەناسە (COPD).

گرنگترین نەخۆشیەکانی کە بەهۆی جگەرەکێشانەوە تووشمان دەبن:

نەخۆشیەکانی کۆئەندامی سوڕان (دڵ و لوولە خوێنیەکان):

نەخۆشیەکانی کۆئەندامی سوڕان هۆی سەرەکی مردنن لە ئەنجامی جگەرەکێشان.

کاتێك کۆلیسترۆل و چەورییەکانی دی لە لوولە خوێنیەکان دەنیشن دەبنە هۆی تەسکبوونەوە، ڕەق بوون یان تەنانەت گیرانی ئەم بۆرییە خۆێنانە کاتێك ڕەق بوونی خوێن بەرەکان دروست دەبێت مەییوی خوێن بەرهەم دێت، ئەم مەییوە لەوانەیە بەهۆی خوێنەوە بچێتە زۆربەی خوێنبەرەکانی لەش.

ڕەق بوونی خوێن بەرەکان زیاترە لە کەسانی جگەرەکێش و زووتریش سەر هەڵدەدات، هەروەها مەییوی خوێن 4-2 زیاترە بە بەراورد بە کەسانی جگەرە نەکیش.

نەخۆشیەکانی کۆئەندامی سوڕان جیاوازە بە گوێرەی گیرانی لوولە خوێنەکان:

❖ گیرانی خوێن بەرە تاجیەکان: گیرانی ئەو خوێنبەرانەی کە خوێن دەدەن بە دیواری دڵ دەبێتە هۆی جەڵتەی دڵ Heart attack نزیکەی 30٪ ی جەڵتەی دڵ بەهۆی جگەرە کێشانەوە ڕوودەدات جگەرەکێش لەوانەیە 10ساڵ زووتر گیرانی خوێن بەرە تاجیەکانی لێ بەدیار بکەوێت بە بەراورد بە کەسێکی جگەرەنەکیش.

❖ گیرانی خوێن بەرەکانی مێشك: گیرانی ئەم خوێن بەرانە دەبنە هۆی جەڵتەی دەماغ Stroke و ئیفلیجی.

❖ ئەگەر خوێن بەرەکانی گورچیلە بگیرێت دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن یان لەکارکەوتنی گورچیلە.

❖ گیرانی خوێن بەرەکانی قاچ لەوانەیە ببێتەهۆی گانگرین.

شێرپەنجە:

کەسانی جگەرە کێش زۆرتر تووشی شێرپەنجە دەبن بەبەراورد بەوکەسانەی کە جگەرە ناکێشن، ئەم قسەیە زیاتر ڕاستە بۆ شێرپەنجەی سییەکان و شێرپەنجەی قورگ و شێرپەنجەی دەم، کەکەسانی جگەرەنەکێش زۆر بەدەگمەن تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن.

پەیوەندی نێوان جگەرەکێشان و شێرپەنجەی سی پەیوەندییەکی زۆر بەتینە تەنانەت لەم کوردستانەی خۆشمان:

90٪ ی شێرپەنجەی سی بەهۆی جگەرە کێشانەوەیە کەچی ئەگەری تووشبوون بەو نەخۆشییە نزیکەی 0.5 ٪ لەو کەسانەی کە قەد جگەرەیان نەکێشاوە.

+ یەکێك لە 10کەس لە جگەرە کێشانی مام ناوەندو یەکێك لە پێنج کەس لە جگەرەکێشە خەستەکان (ئەوانەی زیاتر لە 15 جگەرە دەکێشن لە ڕۆژێکدا) بەهۆی شێرپەنجەی سی یەوە دەمرن.

هەرچەندە ژمارەی جگەرەکانت و ماوەی جگەرەکێشانت زیاتر بێت مەترسی تووشبوونت بە شێرپەنجەی سی زیاتر دەبێت، هەروەها ڕێژەی تووشبوونت بەو نەخۆشییە زیاتر دەبێت ئەگەر دووکەڵیی جگەرەکەت زۆرتر هەڵکێشێت و یان لە تەمەنێکی زووتر دەستت بە جگەرەکێشان کردبێت.

ئەگەر تۆ جگەرە بکێشیت ڕێژەی تووشبوونت بە شێرپەنجەی دەم 4 جار زیاترە لە یەکێك کە جگەرە نەکێشێت. شێرپەنجەی دەم لەوانەیە لەژێر زمان یان لەسەر لێو بەدیار بکەوێت.

شێرپەنجەکانی دی کە لە جگەرەکێشان باوترە لە جگەرەنەکێشان:

❖ شێرپەنجەی میزڵدان.

❖ شێرپەنجەی سورێنچك.

❖ شێرپەنجەی گورچیلە.

❖ شێرپەنجەی مەمك.

❖ شێرپەنجەی پەنكریاس.

نەخۆشییەكانی كۆئەندامی هەناسە:

نەخۆشییەكانی گیرانی درێژخایەنی كۆئەندامی هەناسە (COPD) (وەكو هەوكردنی درێژخایەنی بۆریچكەكانی هەوا Chronic bronchitis و هەڵئاوسانی سیەكان Emphysema) زۆرتر روودەدات لەكەسانی جگەرەكێش، نیشانەكانی ئەم نەخۆشییە بریتییە لە هەناسە تەنگیو كۆكەو لەگەڵ بەڵغەمێكی خەست (ئەگەر لەهەر جگەرەكێشێكی ماوە درێژ بپرسی لەبارەی بوونی ئەم نیشانانە لەو بڕوایەدام وەڵامەكەی بەبەڵێ دەبێت) .

جگەرەكێشان بەرپرسە لە 80٪ی ئەم نەخۆشییە. ئەم نەخۆشییە لە نێوان 45-35ی ساڵی تەمەن دەست پێدەكات و فرمانی سیەكان ووردەووردە بەرەو خراپتر دەبات. خراپبوونی فرمانی سییەكان لەكەسێكی جگەرەكێش 3 جار زیاتر دەبێت لە كەسێكی جگەرە نەكێش، بەمەش هەناسە تەنگی سەرهەڵدەدات، دوایی دەبێتەهۆی كێشەی زۆر گەورەتر لەهەناسەو نەخۆشەكە پێویستی بە كەوتن هەیە لە نەخۆشخانە، پاشان لەوانەیە بەمردن كۆتایی بێت ئەگەر كەسەكە هەر واز لە جگەرەكێشان نەهێنێت. ئەو وێرانكارییەی كە جگەرە لە سیەكانی دەكات. پرۆسەیەكی بەردەوامە، بەڵام ئەگەر كەسەكە لەهەر قۆناغێك واز لە جگەرەكێشان بێنێت ئەم وێرانكارییە ووردە ووردە چاك دەبێتەوەو خانەكان دەستدەكەنەوە بە دروست بوونەوە.

جگەرەكێشان و نەتوانینی كرداری سێكسی:

بۆ پیاونی نێوان 45-30 ساڵی تەمەن جگەرەكێشان توانایی كرداری سێكسی بە رێژەی 50٪ كەم دەكاتەوە. وەكو لە پێشو باسمانكرد نیكۆتینی ناو جگەرە دەبێتەهۆی دروست بوونی مەیویی خوێن و گیرانی خوێن بەرەجیاوازەكانی لەش، یەكێك لەو خوێن بەرانەی كەئەو مەیووخوێنەی بەردەكەوێت بریتی یە لە خوێن بەرەكانی چووك (ئەندامی زاوزێی نێرینە) بەمەش دەبێتەهۆی تەسكبوونەوەو گیرانی ئەم خوێن بەرانە، و رۆیشتنی خوێن كەم دەبێتەوە، وەكو زانراویشە رۆیشتنی خوێن كردارێكی پێویستە بۆ فرمانی چووك. ئەم تەسكبوونەوەیە بە تێپەربوونی كات زیاد دەكات بۆیە ئەگەر ئێستا هیچ كێشەیەكی بۆ دروست نەكردوویت زۆر لەخۆت نەگۆڕێی چونكە لەوانەیە سبەینێ قسەیەكی دیكەی هەبێت لە لێكۆڵینەوەیەكدا كەلەم دواییانە لە بەریتانیا كرا نیشانی دا كە نزیكەی 120000 پیاو تووشی پەككەوتنی سێكسی بوون بەهۆی جگەرە كێشانەوە.

چەند مەترسییەكی دیكەی تەندروستی كە بەهۆی جگەرەكێشانەوە دروست دەبن:

❖ جگەرە دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن كەئەمیش لەلایەن خۆیەوە یارمەتی جەڵتەی دڵ و جەڵتەی دەماغ دەدات.

❖ جگەرە دەبێتەهۆی خراپ بوونی نەخۆشی ڕەبۆ، چونكە جگەرە دژی كاری دەرمانەكانی چارەسەری ڕەبۆ دەوەستێتەوەو حاڵەتی نەخۆشییەكە خراپتر دەكات یان ئەگەری باشتر بوونی كەم دەكاتەوە.

❖ لوولە خوێنەكانی چاو زۆر هەستیارن بۆ دووكەڵی جگەرە، و لەوانەیە تێك بشكێن و ببێتەهۆی هەوكردن و خورانی چاوو لێڵبوونی بینین.

❖ جگەرەكێشان بەگشتی نەخۆشییەكانی ناو دەم زیاد دەكات وەكو هەڵئاوسانی پووك، ناخۆشی بۆنی هەناسە، كەوتنی ددانەكان، و دەبێتەهۆی زیادبوونی ترشی لەناو دەم بەمەش ئەگەری برینی ناو دەم زیاد دەكات.

❖ جگەرە رێژەی تووشبوون بە برینی گەدەو دوانزەگرێ زیاد دەكات، زۆربەی ئەو كەسانەی كەتووشی ئەم برینەبوون لە كاتی جگەرە كێشان تووشی ئازارێكی زیاتر دەبن، چونكە جگەرەكێش كەمتر وەڵامی دەرمانەكانی دژەترشی (دەرمان چارەسەری ئەم نەخۆشییە) دەدەنەوە لەبەرئەوەی جگەرە رێ لە كرداری سارێژ بوونەوەی برینەكە دەگرێت و رێ لە دەردانی ماددەی بی كاربۆناتە تفتەكان دەگرێت كە پێویستن بۆ سارێژبوونی برینەكە.

❖ جگەرە دەبێتەهۆی لاوازكردنی هەستی تامكردن و لەدەم دا تامێكی تاڵ بە شێوەیەكی بەردەوام دروست دەبێت، هەروەها جگەرە هەستی بۆن كردنیش لاواز دەكات.

❖ جگەرە دەبێتەهۆی ناشرین بوونت، چۆن؟ جگەرە دەبێتەهۆی زەردبوونی پێستی دەم و چاوت و زیادبوونی

چرچ و لۆچی، چونکە جگەرە دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی ڕۆیشتنی خوێن لە بۆرییە خوێنەکانی دەم و چاوت و پێستی لەشت بە شێوەیەکی گشتی بەمەش گەیاندنی ئۆکسجین و خۆراکە پێویستەکان بۆ ئەو خانانە کەم دەکاتەوە یەك جگەرە دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی ڕۆشتنی خوێن بۆ پێست بۆ ماوەی یەك سەعات.

❖ جگەرە دەبێتەهۆی زەردبوونی ددان و پوکت، بەمەش خۆت لە پێکەنین و زەردەخەنە دەدزیتەوە !!

❖ جگەرەکێشان توانای بەئەنجام گەیاندنی چالاکییە وەرزشییەکانت لا کەمدەکاتەوە چونکە جگەرە کێشان لێدانەکانی دڵ بە پەلەتر دەکات، سوڕی خوێن هێواش دەکات، و دەبێتە هۆی هەناسەتەنگی.

❖ جگەرە توانای لەشت بۆ بەرهەم هێنانی کۆلاگین کەم دەکاتەوە بۆیە سارێژ بوونی برین لە کەسانی جگەرە کێش درەنگتر دەبێت.

❖ جگەرە توانای منداڵ خستنەوە لەلایەن پیاوان و ژنان کەم دەکاتەوە.

جگەرە کێشانی ناڕاستەوخۆ (جگەرە کێشی نێگەتیڤ):

مەبەست لە جگەرە کێشی ناڕاستەوخۆ ئەو کەسانەیە کە جگەرە ناکێشن بەڵام لەگەڵ کەسانێك دەژین (یان زۆر هەڵسوکەوتیان لەگەڵ دەکەن) کە جگەرە کێشن. ئایا دەزانی بە کێشانی 6 جگەرە لە نزیکتەوە وەکو ئەوە وایە تۆش جگەرەیەکت کێشابێت؟ !، واتە ئەگەر جەنابت جگەرە کێشیش نەبیت بەڵام لە فەرمانگە لەگەڵ 6 جگەرە کێش لە ژورێکدا بیت وەکو ئەوەیە تۆش وەکو ئەوان جگەرە کێش بیت !! بۆیە بۆ پاراستنی تەندروستی خۆت دەتوانیت بە شێوەیەکی ڕێك و پێك دا وا لە جگەرە کێشەکەی تەنیشتت بکەیت کە نزیك لە تۆ جگەرە نەکێشێت.

ئەگەر تۆ باوکێکی (یان دایکێکی) جگەرە کێش بیت لە ماڵەوە ئەگەری تووشبوونی منداڵەکانت بە نەخۆشی ڕەبۆو هەستیاری و نەخۆشییەکانی دیکەی هەناسە دووجار زیاتر دەبێت، بەڵام ئەگەر منداڵێکی خوار تەمەن 2 ساڵیتان هەبێت ئەوا زۆر قابیلی هەوکردنی سەختی هەناسە دانن، پاشان مردن (باوەڕ ناکەم تۆ لەو باوانە خۆپەرستانە بیت کەژیان و تەندروستی منداڵەکانت بگۆڕییەوە بە چێژێکی کاتی زیان بەخش) .

هەروەها لە گەورانیش جگەرەکێشانی ناڕاستەوخۆ ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی سیەکان زیاتر دەکات.

جگەرە کێشان و سکپڕی:

ئەگەر تۆ دایکێکی جگەرە کێش بیت لەکاتی سك پڕی ئەوا منداڵەکانت ئەگەری ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم کێشانەیان دەبێت:

1. ئەگەری لەبارچوون بە ڕێژەی 60٪.
2. تێکچوونە ئەندامییەکان بە ڕێژەی 40٪.
3. زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی هەناسەو هەستیاری بە ڕێژەی 65٪.
4. زیادبوونی ئەگەری مردنی منداڵەکانتان پاش لەدایکبوون بەڕێژەی 50٪.
5. تەواو نەبوونی کاتی سکپڕی و لە دایکبوونی پێش وەخت.
6. لەدایکبوونی مناڵێکی کەم کێش.
7. تەواو نەبوونی گەشەی سیەکان.

واتە تۆ 9 مانگ ئارام دەگریت لەهەموو شتێك لە پێناوی ڕەخساندنی کەش و تەندروستییەکی باشتر بۆ کۆرپەکەت، ئایا ناتوانی ئارام لەو خووە خراپەش بگری بۆ تەندروستی خۆت و کۆرپەکەت؟ !.

جگەرە کێشان و چەند ڕاستییەکی ئاماری:

ئامارەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی پێمان دەڵێن کە 4 ملیۆن کەس لە هەموو جیهان (واتە نزیکەی بەقەد ژمارەی دانیشتوانی ئەم کوردوستانەی خۆمان !!) ساڵانە دەبنە قوربانی جگەرەکێشان. قوربانیانی جگەرە کێشان زۆر زیاترە لە قوربانیانی خواردنەوەی کحولییەکان و مادده بێهۆشکەرەکان، لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا نزیکەی 400000 کەس لەهەر ساڵێکدا قوربانی جگەرە کێشانن، لە کاتێکدا قوربانی ساڵانەی خواردنەوە کحولییەکان 120000 کەس دەبن.

لە بەریتانیا نزیکەی 114000 کەس دەمرن بە هۆی

جگەرەکێشان، لەوانە نزیکەی 42800 کەس بەهۆی شێرپەنجەکانی جگەرەکێشانەوە 30600 کەس بەهۆی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سوڕانەوە، و 29100 کەس بەهۆی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەی بەرهەمی جگەرە کێشانەوە دەمرن.

(لێرەدا مەبەست لە جگەرە کێشانی ڕاستەوخۆیە نەك جگەرە کێشانی ناڕاستەوخۆ) ئەگەر یەکێك بڵێت (خۆ واقیعی ژیان و دیاردە کۆمەڵایەتییەکانی ئەمریکا و بەریتانیا زۆر دوورە لە کۆمەڵگەی ئێمە، وولاتێکمان بۆ بکە کەتۆزێك نزیکبێت لە خۆمان « منیش دەڵێم باشە، سەیرێکی ئەم ئامارانەی خوارەوە بکە:

- لە وڵاتی لوبنان نزیکەی 3500 کەس ساڵانە دەمرن بەهۆی جگەرە کێشان.

- لە وڵاتی کەنداو (عێراق و کوەیت و سعودیەو.. . هتد) ساڵانە نزیکەی 1400 کەس قوربانی جگەرە کێشانن.

- نزیکەی 26٪ ی خەڵکی میسری بەدەست نەخۆشیەکانی بەرهەمی جگەرەکێشان دەناڵێنن، حکومەتی میسری ساڵانە نزیکەی 3 ملیار دۆلار سەرف دەکات بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی ئەنجامی جگەرەکێشان.

- ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لەساڵی 2005 لێکۆڵینەوەیەکی کرد لە کوردستان (لە پارێزگاکانی هەولێر، سلێمانی و دهۆك) لەسەر خوێنکارانی نێوان 13 15- ساڵی، ئەم ڕاستیانەی خوارەوەی بۆ دەرکەوت:

❖ 27٪ی لە خوێندکاران لەژیانیاندا جگەرەیان کێشاوە، لەو ڕێژەیە 41٪ یان کوڕبوون و 10٪ یان کچ.

❖ لە 10 کەسیان بەلایەنی کەمەوە یەکێکیان پێش تەمەنی 10 ساڵی دەستیان داوەتە جگەرە کێشان.

❖ 12٪ لەو جگەرە کێشە لاوە کوڕانە حەز بە جگەرە کێشان دەکەن نیو سەعات لە دوای لەخەو هەڵسانیان.

❖ 14٪ لەو لاوە کوڕانەی کە جگەرە ناکێشن حەزدەکەن دەست بکەن بە جگەرە کێشان لە ساڵی داهاتوو.

❖ بۆ کچان ئەو ڕێژەیەی کە حەز بە جگەرە کێشان دەکەن لە ساڵی داهاتووەوە 14٪ دان، کەزۆر زیاترە لە ڕێژەی ئەو کچانەی کە ئێستا جگەرە دەکێشن کە 2٪ن.

❖ لەو جگەرە کێشانە نزیکەی 56٪-33 یان باوانیشیان جگەرە دەکێشن، وە 11-2٪ یان هاوڕێ نزیکەکانیان جگەرە دەکێشن.

وازهێنان لە جگەرە کێشان:

وازهێنان لە جگەرە کێشان باشترین هەنگاوێکە کە تۆ هەوڵی بۆ بدەیت لە پێناوی باشتر کردنی تەندروستی خۆت و خێزانەکەت و منداڵەکانت و هاوڕێکانت بەڵام وازهێنان لە جگەرە کێشان پرۆسەیەکی گرانەو پێویستی بە ئیرادەیەکی بەتین هەیە لەسەرەتادا پاشانیش پێویستی بە ئارامگرتنێکی چاك هەیە، ئەوەنییە کە بڵێین کە کەسانی جگەرە کێش ئیرادەیەکی لاوازیان هەیە یان ناتوانن کۆنترۆڵی ژیانی خۆیان بکەن بەڵام لەبەر هەندێك ڕاستی زانستی کە نکۆڵی لە بوونیان ناکرێت وازهێنان لە جگەرە کێشان پرۆسەیەکی قورسە، سەختی لە وازهێنان لە جگەرە کێشان دەگەڕێتەوە بۆ هۆگر بوونی کەسە جگەرە کێشەکە بۆ مادەی نیکۆتین کە لە ناو جگەرە هەیە، نیکۆتین ئەو ماددە سەرەکییەی لە جگەرە هەیە ماددەیەکی خوگری بەهێزە کەدەبێتەهۆی هۆگر بوونێکی فسیبۆلۆژی سایکۆلۆژی، بۆیە زۆربەی ئەو کەسانەی کە ماوەیەکە جگەرە دەکێشن ناتوانن بە خێرایی و بەیەکجار وازی لێبێنن، شایەنی باسە ئاڵوودە بوون بە جگەرە کێشان ڕوودەدات پاش پێنج مانگ لە جگەرە کێشان. لەبەر ئەو هۆگر بوونەیە کە ئەو جگەرە کێشانەی کە جگەرەیەکی زۆر و بۆماوەیەکی زۆر جگەرە دەکێشن بەگران دەتوانن واز لە جگەرە کێشان بهێنن هۆی هەندێك نیشانەی خراپ کەلەسەریان بەدیاردەکەوێت وەکو خەمۆکی کلینیکی، بێ خەوی، دڵتەنگی، کێش زیاد بون، بەڵام ئەم نیشانانە تەنها بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك دەخایەنێت هەتا لەش خۆی ڕادێنێتەوە لەگەڵ نەمانی نیکۆتین.

لەوانەیە یەکێك لە کەسانی جگەرە کێش بپرسێت و بڵێت «باشە من لە وازهێنانی جگەرە کێشان چ قازانج دەکەم؟!» ئێمەش دەڵێین وازهێنان لە جگەرە کێشان ئەم سوودانەی پێ دەگەیەنێت:

1. باری تەندروستیت بە شێوەیەکی گشتی چاکتر دەبێت و چالاکتر دەبێت و هەناسەدانت ئاسانتر دەبێت.

2. باری دەروونیت باشتر دەبێت و هەڵ چوون و تووڕەبوونەکانت لەچاوجاران کەمتر دەبێت و خەویشت زیاترو قوڵترو خۆشتر دەبێت.

3. لەوە بەدواوە کە بەیانیان کە لەخەو هەڵدەستێت هەست بەو تام و بۆنە ناخۆشە ناکەیت کە خۆشەویست ترین کەست لێ دوردەکەوێتەوە، دانەکانت پاکترو بریقەدارتر دەبن رەنگ و رووت جوانترو گەشتر دەبێت.

4. هەستی تام کردنت باشتر دەبێت و ئارەزووی خواردنت دەکرێتەوە، هەستی بۆنکردنت باشتر دەبێت و بۆنی ناودەمت خۆشتر دەبێت.

5. لەمەولا هەست بەو دڵە کوتێیە ناکەیت کە ماوەماوە هەستت پێ دەکردو تووشی دڵە ڕاوکێی زۆری دەکردیت.

6. ئەو زیانانەی کە جگەرە کێشان بە تایبەتی لەسەر ژنان بەجێ ی دێڵێت وەکو نەمانی گەشی و سووری دەم و چاوت و بەدیارکەوتنی چرچ و لۆچی روت، بێجگە لە ناخۆشی بۆنی دەمت و زەردهەڵگەڕانی ددانەکانت، و تێکدانی رژانە هۆرمۆنییەکان کە کاردەکاتە سەر ناسکی دەنگت، بە وازهێنانت لە جگەرە کێشان ئەم نیشانانە نامێنن و نیشانەی زیندە چالاکی جوانیت رۆژ بە ڕۆژ بۆ دەگەڕێتەوە.

7. دایکی سکپڕ ئایا دەزانیت بە وازهێنانت لە جگەرە کێشان کۆرپەکەت ئۆکسجین و خۆراکی زۆرتر وەردەگرێت و تەندروستی زۆر باشتر دەبێت.

8. بە وازهێنانت لە جگەرە کێشان نەك خۆت بەتەنها بەڵکو منداڵەکانت و هەموو ئەندامانی خێزانەکەت دەپارێزیت لە زیانەکانی جگەرە کێشانی ناراستەوخۆ.

9. لەگەڵ ئەمەش بە وازهێنانت لە جگەرە کێشان پارەیەکی زۆرترن بۆ دەگەڕێتەوە کە دەتوانیت پاشەکەوتی بکەیت بۆ شتێکی بەسوودی دی.

لەوانەیە پاش دەرخستنی ئەم سوودانەی وازهێنان لە جگەرە کێشان جگەرە کێشەکان بڕوا بە قسەکانمان بکات و بڕیار بدەن کە واز بهێنن لەو خووە خراپە، بەڵام لەوانەیە هەندێکیان بڵێن « من دەمێکە جگەرە دەکێشم و تازە بەتازە دەتەوێت واز لە جگەرە کێشان بهێنم؟ تازە هیچ سوود بەمن ناگەیەنێت ئێمەش دەڵێن کە لێکۆڵینەوە زانستییەکان قسەیەکی دیکەیان هەیە، ئەوان دەڵێن: قەد درەنگ نی یە بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان چونکە:

+ دوای 20 دەقە لەوازهێنانت:

- پەستانی خوێنت دەگەڕێتەوە ئاستی ئاسایی.

- پلەی گەرمی لە دەست و قاچت دەگەڕێتەوە باری ئاسایی.

+ دوای 8 سەعات لە وازهێنانت:

- ڕێژەی گازی یەکا ئۆکسیدی کاربۆن لەناو خوێن دەگەڕێتەوە باری ئاسایی.

+ دوای 24 سەعات لە وازهێنانت:

- ڕێژەی تووشبوونت بە جەڵتەی دڵ زۆر دادەبەزێت.

+ دوورای 2 رۆژ لە وازهێنانت:

- هەستی تامکردن و بۆنکردنت باشتر دەبێت.

+دووای 3-2 هەفتە لە وازهێنانت:

- رۆیشتنی خوێنت بەناو بۆرییەکانی خوێن باشتر دەبێت.

- فرمانی سیەکانت باشتر دەبێت.

+ دوای 9-1 مانگ لە وازهێنانت:

- کۆکە، هەوکردنی گیرفانە هەواییەکان، هەناسە تەنگیت کەم دەبێتەوە.

- کاری فسیۆلۆژی سیەکان زۆر باشتر دەبێت و ئەگەری تووشبوونت بەهەوکردنی سییەکان کەم دەبێتەوە.

+ دوای 1 ساڵ لە وازهێنانت:

- مەترسی تووشبوونت بە نەخۆشییەکانی دڵ بە ڕێژەی 1/2 کەم دەبێتەوە.

+ دوای 5 15- ساڵ لە وازهێنانت:

- مەترسی تووشبوونت بە جەڵتەی دەماغ یەکسان دەبێت بە یەکێك کە قەد جگەرەی نەکێشابێت.

- مەترسی تووشبونت بە شێرپەنجەی سیەکان یەکسان دەبێت بەیەکێك کە قەد جگەرەی نەکێشابێت.

- هەروەها مەترسی تووشبوونت بە شێر پەنجەکانی دەم، قورگ، سورێنچك، میزڵدان، گورچیلە، پەنکریاس زۆر کەم دەبێتەوە.

+ دوای 15 ساڵ لە وازهێنانت:

- مەترسی تووشبوونت بە نەخۆشییەکانی دڵ یەکسان دەبێت بە یەکێك کەقەد جگەرەی نەکێشابێت.

کەواتە ئەگەر خۆت یان هەر کەسێکی نزیکت جگەرە دەکێشێت بۆ ماوەیەکی دورو درێژ ئێستاش کاتێکی زۆر

گونجاوە بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان.

چەند پێشنیارێك بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان:

1. بە ئیرادەیەکی بە هێزەوە بڕیاری وازهێنان بدە بە لەبەرچاوگرتنی ئەو زیانانەی کەجگەرە کێشان بەخۆت و خێزانەکەت دەگەیەنێت، و بە لەبەرچاو گرتنی ئەو سوودانەی کە وازهێنان لە جگەرە کێشان بە خۆت و خێزانەکەت دەگەیەنێت.

2. بە خێزانەکەت یان هاوڕێیەکی نزیکت رابگەیەنە کە بەتەمای وازهێنانی لەم خووە خراپە، و داوایان لێ بکە کە یارمەتیت بدەن لەو تاقیکردنەوە گەورەیە، بۆنمونە پێیان بڵێ « هەرکاتێك منتان بینی کە جگەرە دەکێشم ئاگادارم بکەنەوە، هاندەرم بن لەو هەنگاوانەی کە هەڵی دەهێنم لەو وازهێنانە».

3. بیرتان بێت، لەبەر ئەو هۆگرییەی کە نیکۆتین دروستی دەکات لەلەشی ئێوە بۆیە لەشتان ناتوانێت بەیەکجار « بەیەك هەنگاو « خۆی لەگەڵ ئەو بارە تازەیە رابهێنێتەوە بۆیە پێشنیار دەکەین بۆ هەندێك دەرمانی پزیشکی کە لە دەرمانخانەکاندا دەست دەکەوێت کە ماددەی نیکۆتینیان تێدایە بۆ ئەوەی ئەو بڕە نیکۆتینە بدەنە لەش بە شێوەیەکی کەمترو تەندروستی ترو هەتا لەش لەگەڵ نەمانی نیکۆتین رابێت، ئەم دەرمانانە بەشێوەی لەزگە کەلەسەر پێست دەدرێت یان بە شێوەی بنێشت هەیە، پێشنیار دەکەین بۆ ئەو کەسانەی دەیانەوێت واز لە جگەرە کێشان بهێنن کە هەنگاو بەهەنگاو واز لە جگەرە کێشان بهێنن، بۆ نمونە ئەگەر رۆژی20 جگەرە دەکێشیت لەهەفتەی یەکەمی وازهێنان بیکە بە 10 جگەرە پاشان لە هەفتەی دووەم بە 5 جگەرە هەروەها، هەتا ژمارەی جگەرە کێشانت یەکسان دەبێت بە سفر. باشە ئەگەر رازیش نیت بیکەیت بە سفر هەتا پێت دەکرێت کەمی بکەوە چونکە، وەکو پێشتر باسکرا، زیانەکانی جگەرە کێشان راستەوانەیە لەگەڵ ژمارەی جگەرەکانت کە دەیکێشیت.

4. ئەو کاتانەی یان ئەو بارودۆخانەی کە زیاتر هانت دەدەن بۆ جگەرە کێشان دەستنیشان بکەو هەوڵ بدە لەو کاتانەدا خۆت خەریك بکەیت بە شتێکی دیکەوە. بۆنمونە هەندێك چەرەسات یان نوقڵ بخەرە گیرفانتەوە هەرکاتێك زانیت حەزی جگەرە کێشان تینی بۆ هێناویت ئەوان بخۆ لە جیاتی جگەرەکە.

5. هەوڵ بدە خۆت لەو هاندەرانە دووربخەرەوە کەحەزی جگەرە کێشانت لازیاددەکەن وەکو خواردنەوەکحولییەکان، کێش زیادبوون، یان ئەو کەسانەی کە هاندەرتن بۆ جگەرە کێشان (بەلایەنی کەمی هەتا ئەو کاتەی کە بەتەواوی وازت لە جگەرەکێشان هێنا) .

6. کات لەگەڵ دکتۆری ددان دابنێ بۆ شوشتنی ددانەکانت، هەوڵ بدە جلەکانت و ناوماڵەکەت و ناو سەیارەکەت لە بۆنی جگەرە پاك بکەیتەوە.

7. بەرنامەیەك دابنێ بۆ سوود وەرگرتن لەو پارەیەی کە بۆت دەگەڕێتەوە لە نەکڕینی جگەرە.

8. دەستخۆشی لەخۆت بکە لەگەڵ هەر هەنگاوێك کە دەینێیت لە پرۆسەی وازهێنان، چونکە بەراستی تۆ شایەنی دەستخۆشیت لەو ئیرادەو سەبرە بەهێزەی کەهەتە.

9. تووشی دڵتەنگی و بێزاری نەبیت ئەگەر جارێك وازت لە جگەرە کێشان هێنا بەڵام دیسان گەرایتەوە سەری، لەوانەیە پاش چەند مانگێك بگەرێیەوە سەر ئەم خووە، ئەوەنیشانەی ئەوەنییە کەتۆ ناتوانیت وازلەجگەرە کێشان بهێنیت و یان لەشی تۆ پێویستی بەو جگەرەیە هەیە نا بەڵکو تەنها ئەوەیە کەتۆ پێویستیت بەچەند هەوڵێکی دیکە هەیەو پێویستیت بەهاندەری زیاتر هەیە لەلایەن کەسە نزیکەکانتەوە بۆ وازهێنان، پێویستیت بە سەبرو دان بەخۆداگرتنی زیاتر هەیە.

10. ئەگەر ئەو فاکتەرانە بەس بوون بۆ وازهێنانت لە جگەرە کێشان ئەوا زۆر باشە، ئەگەر بەس نەبوو ئەوا پێشنیار دەکەین بچیت بۆلای دکتۆر یان هەر پسپۆڕێکی دی بۆ راوێژکردن.

سەرچاوەکان:

1. WWW.net doctor. co. uk
2. WWW. Wikipedia. org
3. WWW. Womenhealth. Gov
4. WWW. Drphil. Com
5. WWW. Amrkhaled. Net.

6. دکتور عادل هادی: التدخين ص 64، 95،96

چارەسەرێکی نوێ بۆ چرچی پێست

دکتۆر نەبیل نەزیر

هەر لەسەردەمی بابلی و فیرعەونەکانەوە چەندین جۆر دەرمان بەکارهێنراوە بۆ پاراستنی لاوێتی پێست ،یەکێك لەو رێگە چارانە پریوانی پێست یان قلێشانی پێست بووە بەمادەکانی وەك کبریت و خەردەل و بەردی کلس و ریزۆرسین .لە ساڵی (1882) دا پزیشکی ئەڵمانی (ئونا) سەرنجیدا ترشی (شۆڕەبی) بە خەستی کاریگەری زۆری لەسەر پێست هەیە ،لە سەرەتای سەدەی بیستیشدا دوو پزیشکی ئینگلیزی (ماچەر) و فەڕەنسی (لاگاسی) چەند پێکهاتەیەکیان بەکارهێنا کە مادەی (فورمول) ی تێدا بوو بۆ چاککردنەوی شوێنی سوتانی کەسەکان لەکاتی جەنگی یەکەمی جیهانیدا .لە ساڵی (1945) دا هەردوو زانا (ماهی و ئەجینیز) لە کاریگەری بایۆلۆژی پریوانی پێست تۆژینەوە بە سێیینەی (کلۆر و ترشی سرکەو فینۆڵ) ،هەر لە ساڵی (1970) وە پزیشکەکانی پێست فینۆڵ و سێینەی (کلۆر و ترش و سرکە T.C.A) یان بۆ قلێشاندنی پێست بەکارهێنا ،ساڵی (1980) زانا (سیگمۆن) توێژینەوەیەکی فراوانی شانەیی بەئەنجامدا بۆ هەموو جۆرەکانی قلێشان یان پریوان بە پێی مادە بەکارهاتووەکان ،بۆ دیاریکردنی قوڵایی گۆڕینی شانەی پێست ،پزیشکی سوریی (عەبەجی) کە لە وڵاتە یەکگرتوەکان کاردەکات توانی دەرمانێکی نوێ دابهێنێت کە بەهۆیەوە دەتوانرێت ئاستی قوڵایی پریوانەکە دیاری بکات بەپێی پێویست ،پاش ئەوەش پریوانی سادە Easy peel و قلێشان بە ترشی میوەکان بەدەرکەوت .

پێناسەی پریوان (توێژ دامالین):

پریوانی کیمیایی پێست Peeling-peel مانای جێبەجێکردنی ماددەیەکی تایبەتە کە پێست دەقلێشێنێت ،بە مەبەستی لابردنی بەشێك لە پێست کە دەبێتە هۆی نوێ بوونەوەی پێست و گۆڕانکاری تیایدا ،لە ئاکامیشدا رەش بوونی پێست یان خاڵ و پەڵەو چرچ و لۆچی پێست کەمدەکاتەوە یان لایدەبات و ریشاڵە نەرم و کۆلاجینەکان نوێ دەکاتەوە .

پۆلێنکردنی پریوانی پێست و گۆڕانە شانەییەکان:

توێژینەوە دەربارەی گۆڕانی شانەیی بۆ هەموو جۆرەکانی تەکنیکی پریوانی پێست بەئەنجامدراوەو بە گوێرەی قوڵی گۆڕانە شانەییەکان بۆ سێ جۆر پۆلین کراون:-

1. جۆری رووکەشی، کەبەسەر دوو بەشدا دەبەشکراوە:

زۆر تەنك ،کە ترشی ئەلفا هایدرۆکسی یان ترشی کلیکۆلیکی لەخۆگرتوە ،ترشی شۆڕەبی (ترشی بێتا هایدرۆکسی) ترشی شیر ،ریزۆرسین ،گیراوەی جسنەر (کە تێکەڵێکە لە ترشەکانی

پێشوو)سەهۆڵی خەڵوزین و سێینەی کلۆر و ترش و سرکە بە چڕی 10 – 20 ٪ و ترشی ئەزالیئیك ،کە جیاکردنەوەیەك لە چینەکانی پێستدا دروست دەکات و دەچێتە ناو و دەرەوەی خانەکانی چینەکانی دیکەی پێست .

تەنك، کە ترش و کلۆر و سرکەی لەخۆگرتووە بە چڕی 35 ٪ و بەکارهێنانی زۆری مەرهەمەکانی ترتیینتی دەبێتە هۆی گۆڕینی پێست بە نەهێشتی چرچ بوونی و کەمکردنەوەی تەنکی پێست و لادانی خانە ناوازەکان و چالاککردنی خانەکانی ریشاڵە نەرم و کۆلاجینەکان دروست دەکەن.

2. جۆری مامناوەند:

بەکارهێنانی پێستی تەواو لەچینی سەرەوە لادەبات بەبێ ئەوەی کۆلاجین وێران بکات ، لەمجۆرەدا گیراوەی سێینەی کلۆر وترش وسرکە بە چڕی 35٪ لەگەڵ خەڵوزی سەهۆڵین و، گیراوەی جسنەر لەگەڵ سێینەکەدا بەکاردێت بەچڕی 50٪ ، یان گیراوەی فینۆڵ بەچڕی 88٪ بەبێ داپۆشینی .

3. جۆری قووڵ:

چینی سەرەوەی پێست بەتەواوی لادەبات و کۆلاجین وێران دەکات، لەمجۆرەدا تێبینی کراوە پاش سێ مانگ بەکارهێنانی کۆلاجینی نوێ بەدەرکەوتوە کەیەکسانە بە کۆلاجینی لابراو یان ریشاڵە نەرمەکان بەدەرکەوتوونەوە، دەکرێت ئەم گۆڕینە بۆ ماوەی بیست ساڵ بەردەوام بێت پاش بەکارهێنانی رێگەی بیکەرزو چرچی پێست دوادەخات.

چەمکە گشتییەکانی پریوانی پێست بە ماددەی کیمیایی:

گرنگە لە پریوانی پێستدا خواست لەبەرچاو بگیرێت و ئەو چارەسەرەش کە دەخوازرێت و ئاستی قوڵی ویستراو لە پریوانەکەدا بە پێی ماددە بەکارهاتووەکان ، پێش ئەم بەکارهێنانەش دەبێت پێست بە جۆری مەرهەمەکانی (ترشەکانی ئەلفا هایدرۆکسی و سپیکەرەوەکان) و لابردنی چەوری پێست ئامادەبکرێت ، تاوەکو کاریگەری ماددەکانی پریوانی پێست باشترو زیاتر بێت، کە لەوێشدا پێویستە بڕی ماددەکەو چڕی یەکەیی و ماوەی شێلانی لەسەر پێست و ماوەی بەکارهێنانی لەبەرچاو بگیرێت، یان بارودۆخی کەسی نەخۆش لەوەی زۆر بەرتیشکی خۆر نەکەوێت و ئەو مەرهەمانە بەکاربهێنێت کە دژە خۆرە بە پلەی (30) یان زیاتر.

1. پریوانی پێست بە ریزۆرسین: گیراوەی ئۆنای لەخۆ گرتووەوبە شێوەیەکی فراوان لە فەرەنسادا بەکاردێت بە چرییەکانی 10 30-٪ ، ئەوەی لە هەمووان زیاتر بەکاردێت گیراوەی چاکراوە لە لیتێسیر کەلەمانە پێکهاتووە :

Resorcin 40 gr

Oxyde de zinc 10 gr

Ceyssatite 20gr

Axongebenzoine 28 gr

واتە بەچری 50٪ لە ریزۆرسین و ئەومادانەی سووربوونەوەی پێست کەمدەکەنەوە.

گیراوەکە بە یەکسانی و چاك تێکەڵ دەکرێت و پێش پریوان ئامادەبکرێت، باشترە بەر لەبەکارهێنانی بۆ ماوەی (10) دەقیقە لە پێستی پشت گوێ یان لاجانگ بدرێت و هیچ ئاکامێکی لاوەکی نەبێت جگە لە سووربوونەوەیەکی سادە.

ڕێگەی بەکارهێنانی:

دەم و چاو خاوێن دەکرێتەوەو گیراوەکە بە ئامرازی خۆی لەدەم و چاو دەدرێت بەچینێکی تەنك و یەکسان ، بۆ دووجار لە ماوەی (24) کاتژمێردا ، لەنێوچەوان و لووتەوە دەست پێدەکرێت و بەروومەت و چەناگە کۆتایی دێت، دەبێت بەر پێڵوی

سوودەکانی پریوانی پێست:

1. چاکردنی لە رووی گۆڕانی رەنگی پێست و چارەسەرکردنی پیربوونی پێست.

2. چرچ ولۆچی کەم.

3. چارەسەری زیبکەو پەڵەو سپی کردنەی پێست بەبەکارهێنانی جۆری مامناوەند بۆ قووڵ بەمادەی فینۆڵ، کەلەکەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت.

4. چارەسەری شوێن برینەکان بەفینۆڵ و خەڵوزی سەهۆڵین و سێینەی کلۆرو ترش و سرکە بە چری 35٪ لە شوێن برینە رووکەشیەکانیش بە دووبارەکردنەوەی پریوانی رووکەش چارەسەر دەکرێت.

5. گۆڕینی تیشکی کەلە ئەنجامی تیشکی (X) درووست بووە بەجۆرەکانی مامناوەندو قوڵ چارەسەردەکرێت .

6. ئازەبە چارەسەردەکات بە پریوانی رووکەشی ولابردنی جێ پەڵەی زیپکەکانیش بە خێرایی.

دەبێت بەر لە پریوانی پێست ، پێست لە چەورییەکان خاوێن بکرێتەوە بە (کهول – ئەسیتۆن) هەتا کاریگەری ماددەکان زیاتر بێت ، لەمەشدا چاودێری چاوو دەم و بڕۆ لاجانەکان دەکرێت .

پریوانی رووکەش :بۆ هەموو جۆرەکانی پێست بەکاردەهێنرێت و بەپێی پێویست دووبارە دەکرێتەوە.

چاوو لێواری لێوەکان و مووی لاجانگ نەکەوێت بۆ ماوەی (10 40-) دەقیقە بەپێی پێستەکە دەمێنێتەوە، پاشان ماددەکە لادەبرێت لە خوارەوە بۆ سەرەوە بەئامرازی خۆیی و بەپارچە لۆکە یان پەڕۆی تەڕ دەسڕدرێت، پێستی هەستیار بە چڕی (20٪) دەبێت بەکاری بهێنێت و دواتر بەپێی پێویست زیادبکرێت، یان دوای چارەکە کاتژمێرێك ئەو کەسە هێورکەرەوەیەك پاش بەکارهێنانی بخوات.

گۆڕان:

ئەو کەسە هەست بە سووتانەوە وەك مانەوە بۆ (3-2) سەعات لەبەرخۆر دەکات، لەگەڵ گێژ بوون بۆ ماوەی (10) دەقیقە، لەبەرئەوە باشترە بۆ نیو سەعات بحەسێتەوە، سەرەتا رەنگی ئاڵ دەبێت و پاش (48) سەعات سووردەبێتەوە، بەڵام لە رۆژی سێیەمدا ئەو کەسە هەست بە راکێشانی پێستی دەم و چاوی دەکات کە کاتی قسەکردن یان نانخواردن بێزار دەبێت، دەبێت ئەم هەستە بۆ رۆژانی دواتر نەمێنێت و و نەخۆش لەو ماوەیەشدا هیچ مەرهەمێك بەکارنەهێنێت. **لە روشانەکانەوە:**

جیابوونەوە لە چینەکانی سەرووی پێست روودەدات لەگەڵ دابەشبوونی چینی ژێرەوەو پاش ماوەیەك پێست ئەستوور دەبێت و ریشاڵەکانی کۆلاجین زیاددەبن.

2. پریوانی پێست بە سێینەی کلۆرو ترش و سرکە :T.C.A

بە چڕی 5 –35٪ لەگەڵ ئاوی دڵۆپێنراو بەکاردێت بۆ پریوانی سووك، لە شوشەیەکی رەنگ رەشدا هەڵدەگیرێت و پێش هەموو بەکارهێنانێك دەشێلرێت، گیراوەکە بۆ یەك دەقیقە بەکاردێت سەرەتا نیوچەوان و لووت پاشان روومەت و چەناگە. پێویستە هەست بەسوور بوونەوەئینجا سپیبوونەوەی پێست بکرێت، هەتا زیاتر پێست سپی ببێتەوە پێستەکە زیاتر دەقڵیشێت و قولییەکەی زیاتر دەبێت پاشان بە پەڕۆی تەڕو بیکروبۆناتەکان لادەبرێت، دەکرێت پاش یەك هەفتە دووبارە بکرێتەوە، نابێت لە ماوەی سێ رۆژی پاش بەکارهێنانەکە هیچ مەرهەمێك بەکاربهێنرێت، تەنها بە پەڕۆی تەڕکراو بەئاوی سارد لەسەر پێست دادەنرێت.

ئەم گیراوە سێینەیە مادەی بنەڕەتییە لە پێکهاتەی Bleu peeling و Easy Peelدا.

3. پریوانی پێست بە ترشی میوەکان:

پاش ئەوەی پێست بەمەرهەمەکانی ترشی میوەکان ئامادەدەکرێت، گیراوەکە بەچڕی 50 70- ٪ بەکاردەهێنرێت، پاشان چاوەڕوان دەکرێت هەتا سووردەبێتەوە دواتر ترشەکە بە گیراوەی بیکاربۆناتی سۆدیۆم لادەبرێت کەپریوانی روکەشی پێستەو بۆ پێستی بریندار بەکارنایەت.

4. پریوانی پێستی بە خەڵوزی سەهۆڵین:

پشت بە گۆڕینی شانەیی دەبەستێت لە ئەنجامی بەستنەوەی (پلەی گەرما لە 70 80- پلەی سەدی) دەبێت و خەڵوزی سەهۆڵین بەئەسیتۆن تێکەڵ دەکرێت و لەدەم و چاو دەدرێت و دادەپۆشرێت

تا پێست ببەستێت بۆ ماوەیەك پەستان لێكردنی، ئەم جۆرە بۆ شوێن برینەرووكەشەییەكان بەسوودەو كە ئازاری هەیە، لەبەرئەوەبەر لەبەكارهێنانی دەرمانی هێوركەرەوە (30 چركە) پێش بەسەكەدەدرێت، هەروەها لەدوای بەكارهێنانەكە، قوڵی پریوانەكە دەگاتە چینی ژێرەوە ، دەبێت ئەو كەسە لەتیشكی رووناكی خۆی بپارێزێت هەتا سێ مانگ.

5. پریوان بە گیراوەی جسنەر:

پێكهاتووە لە ریزۆرسین (14 گم) و ترشی شۆرەبی (14گم) و ترشی شیر (14گم) و ئەلكهول(100گم) لە شوشەیەكی رەشدا هەڵدەگیرێت، یەكەمجار لە هەموو دەم و چاو دەدرێت و ئەو كەسە دەبێت هەست بە سووتانەوە بكات ، نابێت بە ئاو بشۆردرێت ، تەنیا ئەو كاتە نەبێت كەسووتانەوەكە زۆرزۆر بێت، هەفتەی یەكجار بەكاردەهێنرێت و دواتر ژمارەكە زیاتر دەبێت بۆ هەفتەی سێ جارو لەكاتی بەكارهێنانیشیدا پەستان لەسەر گیراوەی سەر دەم و چاو دەكرێت.

6. پریوان بەترشی ئەزیلنیك:

ئەم ترشە خەسڵەتێكی هەیە كەدژە هەوكردنەو خانەكان لەنەرمكردنی پێست دەپارێزێت، پێكهاتەی ئەم ترشە بە چڕی 15 20- ٪ لەچارەسەركردنی ئازەبەداو گۆڕینی رەنگی پێستدابەكاردێت ،پریوانی پێستی رووكەشییەولە رۆژێكدا دووجار بەكاردێت، پێست ووشك و سوور دەكاتەوە .

پریوانی پێست بۆ هەموو كەسێك كە ئارەزووی دەكات دەست دەدات، بەڵام جۆری پێست و رەنگەكەی و هەروەها شارەزایی پزیشكەكە هۆكارە بنەڕەتییەكانن لە دیاریكردنی ئاكامەكانی ئەم بەكارهێنانە.

پرۆسەی پریوانی كیمیایی لەهەموو پرۆسەكانی جوانكاری پێست زیاتر لە جیهاندا بەكاردەهێنرێت، پاش پرۆسەكە بە چەند هەفتەیەك پێستێكی نوێ دەكەوێتەبەر چاوت، بەڵام دوایین ئاكامەكانی دەكەوێتە پاش شەش مانگ بەتایبەتی ئەو كەسانەی كە پێستیان ئەسمەرە.

پەرچڤەی ئاشنا

سەرچاوە: Grence.com

پاككردنەوەی ددانەكان بەشێوەیەكی هەمیشەیی لە كێشەكانی دڵ دەمان پارێزێت

توێژینەوەیەكی پزیشكی فەرەنسی دەریخست كە پاكژكردنەوەی ددان بەشێوەیەكی هەمیشەیی لە كێشەكانی دڵ دەمانپارێزێت، ئەو زانایانە بۆیان دەركەوتووە ئەوانەی گیران لە خوێنبەرەكانیاندا هەیە نەخۆشیەكی ترسناكیان لە پووكیاندا هەیە.

هەر ئەو توێژینەوەیە دەریخستووە كە بەڵگەی زانستی هەیە دەربارەی نەخۆشیەكانی پووك و نەخۆشیەكانی دڵ هەروەها بۆیان دەركەوتووە چەند نەخۆشیەكانی پووك توند بن و زۆر بن ئەوەندە نەخۆشیەكانی دڵ زۆر دەبن و توند دەبن.

لە توێژینەوەكان دەركەوتووە كە بوونی پاشماوەی خۆراك لە نێوان ددانەكاندا و بوونی بەڵخ لەسەر ددانەكانەوە و دەبێتە هەستدارێتی پووك كە ئەمە زیانێكی زۆر دەگەیەنێت بە دڵ، ئەو كەسانەی كە بەشێوەیەكی هەمیشەیی نێوان ددانەكان پاك ناكەنەوە بە فلچە یان پەتی تایبەتی دانیان زوو لەناو دەچێت و دەكەوێت و زیانێكی زۆر بە دڵ دەگات.

توێژینەوەكەدەریخستووەكەئەوبەكتریایانەی لەناو پووكی تووشبوودا دەمێننەوە هۆكاری یەكەمن لە نێوان لەنێوان نەخۆشیەكانی دان و كێشەكانی دڵدا، چونكە ئەو بەكتریایانە دەچنە خوێنەوەو لەپاشدا خوێنبەرەكان هەو پێدەكەن و تەسكیان دەكەنەوە یا راستەوخۆ دەنووسێن بە نیشتوە چەورییەكانەوە لە خوێنبەرەكاندا و دەبنە هۆی تەسككردنەوەیان و بەوەش دڵ تووشی كێشەكان دەبێت.

خۆراکی ژنی دووگیان

ئارلین ئیزنبێرگ

کاتێك ژن بۆیەکەم جار دووگیان دەبێت هەستێکی تایبەتی بەترس‌و خۆشی‌و ئارامی لای دروست دەبێت، وەك دەزانێت ئەمە گۆڕانێکی گەورەیە بەسەر جەستەی ژندادێت.

ژن مانگی جارێك هێلکەیەك دادەبەزێنێت جۆرەکەی (X) ە کەدەتوانێت ببێتەنێر یان مێ، ئەگەر لەگەڵ سپێرمی (X) یەکبگرێت ئەوا مێ یە، بەڵام ئەگەر لەگەڵ سپێرمی (Y) یەکبگرێت ئەوا نێرە، هەروەها ژنی دووگیان بەسێ قۆناغدا تێ پەڕدەبێت سێ مانگی یەکەم (1-3) سێ مانگی ناوڕاست (4-6)، سێ مانگی کۆتایی (7-9). ئاشکرایە خواردەمەنی باش پێویستە بۆپیاوو ژنەکە بۆئەوەی هێلکەو سپێرمێکی تەندروست بەرهەم بهێنرێت.

وئاشکرایە لەسەرەتای دووگیانیدا هەندێك نیشانە دەردەکەوێت وەکو دواکەوتنی خوێنی مانگانەی بۆ ماوەی (10 – 15) رۆژ، گریانی بەبێ هۆ، دڵەڕاوکێ، توڕەیی، بێ تاقەتی خەواڵویی و، دڵەکزێ‌و رشانەوە، بێ هێزی تەمەڵی‌و خەمۆکی، بۆنی میزەکەی دەگۆڕێت، زۆر هەستیار دەبێت، گۆڕانێك بەسەر مەمکەکانیداو لەدەست دانی ئارەزووی خواردەمەنی

ئەگەر ژنەکە هەستی بەم نیشانانە کرد پێویستە راستەوخۆ بچێت بۆ پشکنینی جەستەیی بۆ دڵنیابوونی تەواوی لە دوو گیانیەکەی دەبێت شیکاری خوێن یان میز یان سۆنەری بۆ دەکرێت ژن پێویستە خواردەمەنی باش بخوات پێش دوو گیانی بۆ ئەوەی هێلکەیەکی تەندروست بەرهەم بهێنێت، وا باشترە کێشی خۆی کەم بکاتەوە، چونکە هەلێکی باشە بۆ سك پڕی، خواردەمەنی پڕ ڤیتامینات زۆر پێویستە بۆ گەشەی کۆرپەلە، ئەمرۆ زانست سەلماندویەتی ئەو ژنە دوو گیانانەی لەکاتی سکپڕیدا خوارد ەمەنی دەوڵەمەند دەخۆن بە ئاسانی کۆرپەلەکەیان لە دایك دەبێت.

پێویستە ژنی دوو گیان چەند خاڵێك هەیە رەچاوی بکات:

1. نەگرتنی تیشکی سینی چونکە دەبێتە هۆی ناتەواوی کۆرپەلە یان لەبارچوونی، باشتر وایە بخرێتە دوای لە دایك بوونی کۆرپەلەکە.

2. خۆپاراستن لە هەڵگرتنی کەل‌و پەلی قورس، ئەمە کار دەکاتە سەر پشتی ژنە دووگیانەکەو کۆرپەلەکەش

3. خۆماندونەکردنی زۆر لەکاتی ئیش، ئەمە وا لە کۆرپەلە دەکات ئەویش وەکو دایکەکە هیلاك بێت یان رۆیشتن بە پێ بۆ ماوەیەکی زۆر.

4. نەخواردنی هیچ جۆرە دەرمانێك لەکاتی دوو گیانیدا، چونکە کار دەکاتە سەر کۆرپەلە.

5. نەخواردنی کهول و جگەرەوو مادە بێهۆشکەرەکان ئەمانە زیانێکی زۆر دەگەیەنن بە کۆرپەلەو دایکە دوو گیانەکەش ئەگەر یەکێك لە ماڵەوە جگەرەی کێشا دەبێت دایکی دوو گیان لەو شوێنە دووربکەوێتەوە، چونکە هەڵمژینی ئەو نیکۆتینە زیانێکی زۆر دەگەیەنێت بە کۆرپەلە، وەك ئەوە وایە کە خۆت جگەرە بخۆیت.

6. وەرزش زۆر پێویستە بۆ ژنی دوو گیان بەڵام هەندێك وەرزش هەیە کە ئەنجامدانیان باش نییە.

7. لەبەر نەکردنی جل و بەرگی تەسك و ئەستور و ئەمە کار دەکاتە سەر گەشەی کۆرپەلە.

ژنی دوو گیان پێویستە ئاگاداری کاتی ژەمەکانی نان خواردن بێت بە تایبەتی سێ ژەمەکەئاسایی بخوات و، لەنێوان ژەمەکاندا ژەمی سوك بخوات بە تایبەتی لە سێ مانگی یەکەمدا، دەتوانین لە بری سێ ژەمو زۆر خواردن، دەتوانرێت بکرێت بە شەش ژەم،و خواردنی کەم بخورێت گەدە زۆر هەستیارە بە تایبەتی لە سێ مانگی یەکەمدا،و کەم خواردنی خۆراکی چەوری، چونکە دەبێتە هۆی قەڵەو بوونی ژنە دووگیانەکە، واباشترە لە مانگی چوارەمەوە هەتا مانگی هەشتەم ژەمەکانی فرە جۆرو دەوڵەمەند بن بە تایبەتی ئەو خۆراکانەی کە برێکی باش لە پرۆتینی ئاژەڵ یان رووەکی تێدایە وەك: پەنیرو هێلکەو پاقلەمەنی وەکو نیسك و پاقلەو فاسۆلیاو هەروەها میوەو سەوزەی تازە.

ئاشکرایە لە سەرەتا جۆرێك لە نیگەرانیو خەمۆکی بۆ دایکەکە دروست دەبێت ئەمیش بەهۆی ئەو هۆرمۆنانەی دوو گیانیەوە کە کاریگەری لەسەر دەرونی ژنە دوو گیانەکە دەردەکەوێت ئەمەش وای لێدەکات زوو هەڵبچێت، ئارەزووی شەر کردن لەگەڵ هاوسەرەکەیدا دەکات، لەم کاتەدا ژنە دووگیانەکە ژنی دوو گیان پێویستی بە پشووی زۆرو خواردەمەنیەکی دەوڵەمەند هەیە، چونکە ژنی دووگیان پێویستی بە خۆراکی باش هەیە بۆ بنیادنانی کۆرپەلە، بەڵام بارودۆخێکی ناخۆش بەسەریدا دێت کە لە بەیانیاندا دەرشێتەوە، لەم حاڵەتەدا ژنی دوو گیان پێویستە رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکات بۆ نەمانی رشانەوەی بەیانیان:

1. خواردنی خوێ یەکێکە لەو هۆکارانەی بەهۆیەوە ژنی دوو گیان خۆراکی لەبەرچاو دەکەوێت، پێویستە بە رێژەیەکی

دیاریکراو خۆی بەکاربێنێت.

2. خواردنی نانی وشك بەیانیان یان تێکەڵ کردنی شیر لەگەڵ بسکیتدا.

3. خواردنی ئاوی لیمۆ یان شووتی بۆ کەمکردنەوەی ئازاری رشانەوە.

4. زۆرخواردنەوەی ماددە شلەکان بۆ پاراستنی شلەمەنی ناو گەدە.

5. دوورکەوتنەوە لە قاوە خواردن، چونکە دەبێتەهۆی وورووژاندنی ترشەلۆکی ناوگەدە.

6. خواردنی پرۆتینی لەنێوان ژەمەکاندا، چونکە دەبێتەهۆی راگرتنی شەکرەی خوێن.

7. زەنجەفیلی تەڕ دەتوانرێت بکوڵێنرێتو بەشێوەی چا بخورێتەوە.

8. دوورکەوتنەوە لەو خواردنانەی کەوات لێ دەکەن برشێیتەوە.

9. هەندێك کاتیش کاربۆهیدرات یارمەتیت دەدات لەپێش چوونە ناوجێگەوە.

10 – دوای نان خواردن دایکەکە پێویستە حەپێکی (Folic – acid) بخوات، چونکە ئەمە حەپێکە، ئەم حەپە یەکێکە لەو حەپانەی کەیارمەتی گەشەی کۆرپەلەدەدات.

11. خۆپاراستن لەسەرمای شەوان بەتایبەتی لە زستاندا.

جۆری ئەو خواردنەی کەدەبێت ژنی دووگیان بیخوات لەکاتی دوگیانیدا:

1. ڤیتامین (C):

ئەمجۆرە ڤیتامینە دەبێت هەموو رۆژێك بخورێت ـ چونکە جەستەی مرۆڤ ئەمجۆرە ڤیتامینە هەڵنامژێت، ئەم ڤیتامینە زۆر گرنگە بۆ ژنی دووگیان، ئەم ڤیتامینە بۆ خانەی مرۆڤ زۆرباشەو کۆرپەلە بۆگەشەکردنی ئێسکەکانو ددانەکانی زۆر پێویستی پێیەتی، نمونەش بۆ ئەوجۆرە ڤیتامینە بەتایبەتی میوە زەردەکانەسێو، مۆز، لیمۆ، هەرمێ، قۆخ، قەیسی، هەنار، پرتەقاڵ، ترێ، تەمتاتەو بیبەریش) کە هەمان ڤیتامینیان تێدایە، نابێت ئەوجۆرە میوانە بکوڵێن یان لەبەر گەرمای زۆر دابنرێت چونکە دەبێتەهۆی لەناوچوونی زۆربەی ڤیتامینەکان.

2. کالیسیۆم:

کالیسیۆم باشترین ژەمە خۆراکە بۆدایکی دووگیان کە بۆگەشەی کۆرپەلە زۆر باشەو ماسولکەکانی جەستەی بەهێزدەکەن، دورکەوتنەوەی نەخۆشیەکانی دڵ، پاراستنی

ئەنزیمەکان هەروەها دەبێتەهۆی زیادبوونی خوێن ڕێگەگرتن لەبەرزبوونەوەو نزم بزوونەوەی پەستانی خوێن، ئێسکەکانی کۆرپەلە بەهێزدەکات. پێویستە ژنی دوگیان ڕۆژی (4) پەرداخ شیر بخواتەوە، ئەگەر نەیتوانی شیر بخواتەوە ئەوا دەتوانێت بەشێوەی ماستاو یان دۆ یان پەنیرو کەرە یان میوەی تازە بخوات.

3. پرۆتین:

پرۆتین ئەمەش یەکێکە لەو خۆراکانەی کە بۆژنی دووگیان زۆر بەکەڵکە کەپێویستە هەموو ڕۆژێك بخورێت، پرۆتین ماددەیەکی تێدایە پێی دەوترێت ترشی ئەمینی، ئەم ترشەش گرنگە بۆ دروستبوونی خانەکانی مرۆڤ بەتایبەتی بۆ کۆرپەلەیەکی نوێ، ژنی دوگیان ڕۆژانە پێویستە بری (60-75) گم بخوات لەم خۆراکانەدا هەیە: هێلکە کەرێژەیەکی زۆری پرۆتینی تێدایە، گۆشتی مریشك و گۆشتی ئاژەڵ، جگەر، ماسی، فاسۆلیاو نۆك.

4. ئاو:

ئاو یەکێکە لەو شلەمەنیانەی کەزۆر پێویستە بۆژنی دووگیان لەرۆژێکدا پێویستە (8) پەرداخ ئاو بخواتەوە، مەرج نییە هەمووی بەشێوەی ئاو بخواتەوە، دەتوانێت بەشێوەی شەربەتی میوە بەتایبەتی شەربەتی پرتەقاڵ یان شۆربا، کاکاو، یان بیبسی بخواتەوە یان میوەیەکی پڕ لەئاو وەك شوتی بخوات کەرێژەیەکی زۆر ئاوی تێدایە، ئاو دەبێتەهۆی جوانکردنی پێستی کۆرپەلەو، ڕزگاربوونی لەگەڵ دایکە دووگیانەکەو لەهەر زیانێك لەگەڵ خوێندا تێکەڵ بووەو، خاوێنکردنەوەی گورچیلە بۆ پاراستنی لەپەستانی خوێن‌و پاراستنی پلەی گەرمای دایکە دووگیانەکە.

5. folic – acid:

باشترین دەرمانە کەژنی دووگیان بیخوات، چونکە دەبێتەهۆی گەشەی کۆرپەلەو، دوورکەوتنەوەی لە ڕشانەوەی بەیانیان‌و زانستی ئەم سەردەمە دەریانخستووە باشترین دەرمان بۆگەشەکردنی کۆئەندامی دەماری کۆرپەلە،و ژن دەتوانین پێش سێ مانگ سك پڕ بوون بیخوات، بۆئەوەی منداڵەکەی لەکاتی لەدایك بوندا بەئاسانی ببێت، لەمجۆرە خۆراکانەدا هەیە: دانەوێڵە بەتایبەتی گەنم دەتوانێت بەشێوەی گەنمی کولاو یان نان بیخوات، نۆك، پاقلە، فاسۆلیا، جگەر، هێلکە، گەنمەشامی، پرتەقاڵ‌و نیسك، جۆ، برنجدا هەیە.

6. ئاسن، مەگنیسیۆم‌و پۆتاسیۆم، ئەو جۆرە خۆراکانەی کەئەم مادانەی تێدایە لەجگەرو گۆشت‌و ماسی میوە تازەکان، زەردێنەی هێلکە کەبۆجوڵەی کۆرپەلە باشە لەکاتی دووگیانی‌و هەروەها بۆ دروستبوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن باشە بۆ کۆرپەلە.

7. ڤیتامین B:

ئەمجۆرە ڤیتامینەش دەبێتەهۆی زیادبوونی خوێنی دایکە دووگیانەکەو لەم خۆراکانەدا هەیە: شیر- هێلکەو ماسی‌و دانەوێڵە بەتایبەتی لەبرنج‌و جۆو گەنم دا.

8. کالۆری:

پێویستە ژنی دووگیان (2000) کالۆری بخوات بۆ کۆرپەلە دەتوانێت لە 4 پەرداخ شیر ڕێژەی ئەو کالۆرییەی دەست بکەوێت کەزۆر گرنگە بۆ گەشەی کۆرپەلە، یان لەرێگەی خواردنی چەرەس وەکو فستەق‌و گوڵەبەرۆژەو نۆك.

ئەوەشمان لەبیر نەچێت دەبێت ژنی دوگیان دوورکەوێتەوە لەزۆر خواردنی چەوری‌و خوێ‌و شیرینی‌و قاوە، چونکە ئەمانە دەبنەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن یان نزمبوونەوەی لەئەنجامدا دەبێتەهۆی ڕشانەوەو لاوازبوونی ژنە دووگیانەکەو کۆرپەلەکەشی. ئەگەر لەکاتێکدا ژنە دووگیانەکە زۆر حەزی لەشیرینی بوو دەتوانێت هەنگوین یان میوە شیرینەکان بخوات. هەروەها زانست ئاشکرای کردووە کە ژنی دووگیان لەجیاتی سێ ژەم خواردن دەتوانێت بیکات بەشەش ژەم خواردن، ئەمەش هۆیەکی باشە بۆ گەشەی کۆرپەلەو دەتوانێت لەنێوان ژەمەکانیدا چەرەس بخوات.

دەتوانین بڵێین منداڵ تەنها بەخۆراك گەشەناکات، بەڵکو مۆزێك واله کۆرپەلە دەکات دەست بکات بەجووڵەو گەشەکردن.

لەکاتی سکپڕیدا دەتوانرێت سێکس بکرێت، بەڵام مانگی یەکەمی سکەکە لەبەرئەوەی ئەگەری لەبارچوونی هەیە واباشە پەیوەندی سێکسی کەم بکرێتەوە بەتایبەتی لەو ژنانەی کەبەئاسانی دەگەنە لوتکەی چێژ (ئۆرگازم)، چونکە هەندێکجار ئەو لەرزەیە دەبێتەهۆی لەبارچوونی کۆرپەلە یان خوێن بەربوون.

بەناز عەلی حەسەن پەرچڤەی کردووە

سەرچاوە:

Arlene Eisenberg:

What to expect when you are expecting.

The Pregnancy guide.

کوڵکە خانەکان و کەڕی

Hair cells and deafness

ئیراد مەنوچەر سان ئەحمەد

کەری و هەوڵی توێژەرەوە نوێیەکان بۆ چارەسەرکردنی

هەستیاری بیستن یەکێکە لە هەستیارە گرنگەکان، کە دادەنرێت بە یەکێك لە پێنج هەستیارەکانی لەشی مرۆڤ ئەم هەستیارە وەکو ئەندامە هەستەکانی دیکەی لەشی مرۆڤ لە دوو بەشی سەرەکی پێك دێت.

1. بەشی یاریدەدەر.

2. بەشی بنچینەیی.

1. بەشی یاریدەدەر لە مرۆڤ زۆربەی زۆری شیردەرەکان پێك دێت لە:

أ- گوێی دەرەوە: کە بەشێکی کرکراگەییە پێی دەڵێن کرکراگەی گوێ و کونێکی لەناوەند هەیە پێی دەڵێن جۆگەی گوێ ،کە بەهۆی پەردەی گوێوە بە گوێی ناوەوە دەگات .

ب- گوێی ناوەڕاست: بۆشاییەکی نارێکە کە بەناو بۆشاییەکانی لاجانگدا دەڕوات ،ئەم بۆشاییە لە لای گوێی دەرەوە بە پەردەی گوێ داپۆشراوە ،بەرامبەرەکەی بەستراوە بە گوێی ناوەوە بەهۆی دوو کونەوە کە هەریەکەیان پەردەیەکی تایبەتی داپۆشیوە ،بەو کونانە دەڵێن کونی بازنەیی و کونی هێلکەیی ،ئەم بۆشاییانە بەهۆی جۆگەی ئۆستاکی لە خوارووی گەرووی دەکرێنەوە .

گوێی ناوەڕاست لە سێ ئێسکی سەرەکی پێك دێت کە فرمانیان گواستنەوەی دەنگە بۆ گوێی ناوەوە و بریتین لە چەکوش، دەزگاو ،ئاوەزەنگی .

ج – گوێی ناوەوە پێك هاتووە لە:

1. لولپێچ: کە پێکهاتوویەکی پێ خواردووە کە هەستە کوڵکە خانەکانی تێدایە کە بەهۆی هاندانیانەوە ،دەمارە راگەیاندن دەنێرن بۆ دەماری بیستن لە دەماخدا.

2. جۆگەکەوانەییەکان: ئەو جۆگانەن کە بۆشاییەکانی کەلێنی لولپێچی دەگەیەنن .

2. بەشی بنچینەکەی گوێ کە پێك دێت لە هەستە کوڵکە خانەکان Hair cells و دەماری بیستن.

کوڵکە خانەکان hair cells کە مەبەستی سەرەکی بابەتەکەی ئێمەیە.

ئەمانە (کوڵکە خانەکان) لە کاتێکدا کە تووشی زیان دێن پەیوەندیەکی راستەوخۆیان بە کەڕبوونەوە هەیە.

کوڵکە خانەکان پێك هاتووی زیندووی زۆر ووردن نزیکەی 50000 لە مللیمەترێکدا درێژن ،بەشێوەی بەستە abundant هەن.

تێکرایی لە مرۆڤێکی ئاساییدا نزیکەی 16000 و لەسەر لولپێچی گوێ ریزبوون پێیان دەڵێن (کوکیلا cochlea)

ئەگەر هاتوو ئەم ژمارەیە لە مرۆڤدا کەمی کرد ئەوا کاریگەری لەسەر ئەو مرۆڤە دەردەکەوێت، بەوەی کە تووشی

کەرییەکی بەشی یان تەواوی دەبێت.

چەندەها هۆکار هەیە بۆ لەناوچوونی ئەم کوڵکە خانانەو زیان پێگەیاندنیان و کەمبوونەوەی ژمارەیان لەوانە:

هەندێکیان بۆماوەییە واتە پەیوەستە بە جینەکان genes.

کە بڕوا وایە دوانزە جین کار لە بیستن دەکەن لە مرۆڤدا ،ئەگەر هاتوو ئەم جینانە لەکارکەوتن یان پەکیان کەوت ئەوا فرمانەکەیان لەدەست دەدەن و دەبێتە هۆی کەربوون .

هەندێجار هۆکارەکانی ژینگەیی-Environmental factors کار لەم کوڵکە خانانە دەکەن و کاریگەری خراپییان لەسەر دەبێت ،بۆ نمونە لەکاتی زیادکردنی پەستان لەسەر ئەم خانانە یان بە تێپەڕاندنی ژاوەژاوێکی بەرز بە نێوانیاندا ئەوا دەبێتە هۆی تێکدانیان بەمەش کەربوون لەسەر کەسەکە دەردەکەوێت .

تۆژەرەوە نوێیەکان بۆ چارەسەری کەربوون

چەندەها ساڵە تاکە چارەسەر بۆ کەربوون تەنها دانانی ئامێری بیستنە (سماعە) کە بە ئامێرێکی فریاگوزاری خێرا دەدەنرێت .

چەندەها توێژینەوە کراوە بۆ دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنێکی بنەڕەتی بۆ گرفتی کەربوون بەشێوەیەکی راستەوخۆ .

لەو توێژینەوانەدا زاناکان هەوڵیان داوە بۆ زانینی رێگاکانی نوێ بوونەوەی کوڵکە خانەکان کاتێك کە تووشی زیان دەبن ئەویش بەکارهێنانی چەند رێگایەك بۆ هاندانی ئەم خانانە بۆ سەر لەنوێ گەشەکردنیان ،و جێی خانە لەناوچوەکان بگرنەوە کە تووشی زیان بوون .

بۆ نمونە زانا ئیرك لینچ (Eric Lynch) لە زانکۆی واشنتن لە ستل ، و زانا (پیدرو لیۆن Pedro Leon) لە زانکۆی کۆستەریکا لە سان جۆنس ئەوەیان دەرخستووە کە جینێك بەناوی دیفانۆس Diphanous کاریگەری هەیە لەسەر باڵەکانی مێشی میوە fruit flies و هەمان جین کاردەکاتە سەر کەربون لە مرۆڤدا .

ئەم جینە (دیفانۆس) رۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە کۆبونەوەی گەردە پرۆتینیەکان بۆ دروستکردنی پرۆتینی ئاکتین ،و ئەم پرۆتینە (ئاکتین actin) گرنگە بۆ دروستکردنی پەیکەری سایتۆپلازمی کوڵکە خانەکان کە لە تۆرە داوێکی پرۆتینی پێك دێت و کارەکەی لەگەڵ پرۆتینی مایوسین لە خانەدا دیارە کە

توندو تۆڵی بە کوڵکە خانەکان دەبەخشێت هەروەها توانای خلیسکاندنیان هەیە بەسەر یەکدا .

زانا کارین ستیل Karen Steel لە پەیمانای بەریتانی ئەم توێژینەوەی خستە روو ئەوەشی دیاریکرد کە فەرمانی سەرەکی کوڵکە خانەکان ئەوەیە شەپۆلە دەنگی یەکان (لەرەلەر) دەگوازنەوە لە کاتێکدا هاندەرێکی هاوسەنگ دەدرێتە ئەم خانانە ئەوا راگەیاندنێکی کارەبایی دەبەخشێت و بەهۆی دەماری بیستنەوە دەگوازرێتەوە بۆ دەماخ.

هەر کرژبوونێکی نارێك لە پرۆتینەکانی پێکهاتەی کوڵکە خانەکان فرمانی سەرەکی خۆیان لەدەست دەدەن کە ئەویش گواستنەوەی شەپۆلە دەنگی یەکان و ناتوانن بەشێوەیەکی هاوسەنگ بگوازنەوە.

کوڵکە خانەکان تایبەت مەندییەکی بەرزیان هەیە بەتایبەتی لە شیردەرەکاندا وەك خانەکانی ماسولکە و دەمار وان لە قۆناغی کۆرپەلەییدا دروست دەبن و ،زۆر هەستیارن و توانا نوێ بوونەوەیان نییە ئەگەر تووشی لەناوچوون بوون.

بەڵام دوای چەند توێژینەوەیەك، بیرۆکەیەك هاتە کایەوە ئەویش بەهۆی هاندانێکی دەستکردەوە دەتوانرێت ئەم کوڵکە خانانە نوێ ببنەوە.

ئەم توێژینەوەیە لە لایەن زانا (جیفری کروین Jeffery Crowing) لە زانکۆی فرجینیا کرا.

لەم توێژینەوەیەدا دکتۆر کروین دەستی کرد بە لێکۆڵینەوە لەسەر کوڵکە خانەکانی گوێی قرش.

گەیشتە ئەو دەرئەنجامەی کە کوڵکە خانەکان لە قرشێکی تەواو پێگەیشتوودا سەد هەزار زیاتر لە کوڵکە خانەکان لە قرشێکی پێگەیشتوودا.

ئەمەش بەوەی کە ئەم جۆرە خانانە لەو جۆرە ماسییەدا هەوڵ دەدەن نوێ ببنەوە لەماوەی ژیانیاندا.

ئەم توێژینەوەی (دکتور کروین) بووە ڕێگە نیشاندەرێك بۆ ئەو بیرۆکەیەی کە کوڵکە خانەکان توانای نوێ بوونەوەیان هەیە ،کە ئەمەش پەیوەندی بە مرۆڤەوە هەیە.

دوای چەند ساڵێك یەکێك لە هاوکارەکانی دکتور کروین کە ناوی دوکلاس کوتانچ Douglas Cotanche لە زانکۆی بوستن هەمان توێژینەوەی دکتور (کروین) ی کرد گەیشتە هەمان دەرئەنجامی دکتور کروین.

دوابەدوای ئەم توێژینەوەیە دکتور کوتانچ بڕیاری دا توێژینەوە لەسەر باڵندە بکات لەجیاتی ماسی بۆ ئەم مەبەستەش مریشکێکی هەڵبژارد بۆ لێکۆڵینەوە .

لە لێکۆڵینەوەکەیدا ئەوەی بەدیکرد ئەگەر کوڵکە خانەکان لە گوێی مریشکدا بە ماددەی هستامین (دژە زیندەییەکان Anti biotic) لەناو ببرێت، یان ژاوەژاوێکی بەرزیات پێدا تێپەربکرێت ئەوا کوڵکە خانەکان توانای نوێ بوونەوەیان هەیە، لە لایەن چەند خانەیەکی تایبەتی کە پێیان دەڵێن خانە یارمەتیدەرەکان Supporting cells، کە لەناو لولپێچی گوێدا هەیە، و شوێنی ئەم خانانە دەوری کوڵکە خانەکانیان داوە، و فرمانی سەرەکیان لەرینەوەو یارمەتی دەری کوڵکە خانەکانن بۆ ئەوەی بتوانن بە باشی فرمانەکانیان بەجێ بهێنن.

ئێستاش ئەم توێژینەوەی دکتور کوتانچ زۆربەی زاناکان دوای کەوتون.

بۆ نمونە چەند ساڵێك لەمەو بەر زانا (کارل ئوبر هولتازر Carl Ober holtazer لەگەڵ خوێنکارەکانی لە زانکۆی پێنسلڤانیا لە فلادفیا راپۆرتێکی پێشکەش کرد، کە خانە یارمەتیدەرەکان Supporting Cells لە لولپێچی مریشکێکی ساغدا ندەتوانێت هان بدرێن بۆ دابەش بوون و گەشەکردن بۆخانەی نوێ بە پێدانی ماددەی فورس کولین Fors Colin کە مادەیەکی کیمیاییە لە تاقیگەدا بەکاردەهێنرێت بۆ زیادکردنی ئاستی ماددەیەك پێ ی دەڵێن Cycic AMP.

ئەم ماددەیە Cycic AMP دەورێکی گرنگی هەیە بۆ دابەش بوونی خانە یارمەتیدەرەکان بۆ کوڵکە خانەکان لە هەمان کاتدا ڕۆڵی هەیە بۆ دەستبەسەراگرتنی دابەش بوونی خانە .و دەرئەنجامی دابەشبوونی هەر خانەیەکی یارمەتیدەر دوو کوڵکە خانەی نوێ لێ دروست دەبێت.

دوا بەدوای ئەمەش چەند توێژینەوەیەکی دیکە کرا لە ئەمریکا لە زانکۆی کالیفۆرنیا لە لایەن چەند زانایەکەوە ئەوانیش (سان دیگو San Dego و لیندل ئیرمکان Linda Erkman

ئەلین رین Allen Ryan میکایل رۆنسینفیلا Michael Ron-senfild) هەستان بە چاندنی چەند مۆڵگەیەك Colonoes لە چەند مشکێکدا کە ئەم مۆڵگانە جینی BRN –3,1 نەبوو ئەم جینە هۆکارێکی لەبەرگرتنەوەی پرۆتینی تێدایە کە جینەکانی تر دەگۆڕێت لە ماوەی ژیانیاندا ،بە پێ ی ئەم هۆکاری لەبەرگرتنەوەیە کۆرپەلەی مشکەکان توانای دروست بوونی کوڵکە خانەی نییە دکتور رین بڕوای وابوو کە دەبێت ئەوە بزانرێت چ جینێك توانای گۆڕینی هەیە بەهۆی ئەم هۆکاری لەبەرگرتنەوەیە بەمەش دەتوانرێت چەند زانیارییەك لەسەر ژیانی کیمیای کوڵکە خانەکان بدۆزرێتەوە.

دکتۆر رین گومانی لەوەدا نەبوو کە زۆربەی جینەکان لەکار کەوتن دەبنە هۆی کەربوون وەك توێژەرەوەکانی ئیرك لیچ ،کارین ستیل ، دەریان خستبوو.

سەرئەنجامی ئەم زانیاریانە گەیشتنە ئەو بیرۆکەیەی کە گۆڕانکاری لە جینی Brn-3.1 لە خانە یارمەتیدەرەکان دەتوانن جیاوازبوون بۆ کوڵکە خانەکان بکەن.

یان پێدانی دەرمانێك کە کار لە هۆکاری لەبەرگرتنەوە ،بکات بۆ ئەوەی خانە یارمەتی دەرەکان جیاوازبوون بکەن بۆ کوڵکە خانەکان.

ئەم بیرۆکەیەی دکتور رین و هاورێکانی دادەنرێت بە کلیلی چارسەری گرفتی کەربوون.

کە زۆربەی هۆکارە فریاکەوتنەکانی بیستن زۆر کەمن کە پێشتر باس کرا.

سەرچاوە:

The Economist (Science and Technology) Hair cells and deafness

ڕێگەکانی دامەزراندنی باخی میوە

پەرچڤە: سەربەست ئەحمەد عومەر
ئەندازیاری کشتوکاڵی

باخی میوە بەڕووبەری بچوك دادەمەزرێنرێت بۆبەکارهێنانی لەماڵدا یان بەڕووبەریگەورە و بازرگانی یان بۆهەردوو مەبەست دادەمەزرێت,پێویستە پێش پرۆژەی دامەزراندنی باخ ڕەچاوی چەند مەرجێك بکرێت لەسەر لایەنی گەورە و گرنگ کەسەرکەوتن و سەرنەکەوتنی باخ بەرێژەیەکی زۆر دەکەوێتە سەر ئەم مەرجانە کەلەم خاڵانەی خوارەوەدا کۆکراونەتەوە:

یەکەم: شوێن: پێویستە شوێنی باخ نزیك بێت لەشار یان ڕێگەی ئاوی ڕێگەی وشکانی یان ڕێگای هێڵی ئاسن بۆئاسانکاری لەهێنان و بردنی (هەڵسوکەوت کردنی) بەرووبومە باخیەکان و گواستنەوەی پەین و ماددەی قڕکەر بەخێرایی هەروەها پێویستە شوێنی هەڵبژێردراوبۆ دامەزراندنی باخ ئاودێری و پێدارۆیشتنی ئاوی تێدا ئاسان بێت چونکە هەتا زەوی باخ بەرزبێت ئاستی ئاوی زەوی تیادا نزم دەبێت کەئەمەش گرنگترین هۆکاری سەرکەوتنی باخە.

بۆ هەڵبژاردنی شوێنی گونجاو پێویستە دڵنیایی لەقوڵی خاك و دووری ئاوی ژێر زەویلەئاستی خاکەکەوە بکرێت بەدووریەك کەنابێت لە (1,5)م کەمتر بێت ئەمەش بەهەڵکەندنی چەند چاڵێك دەبێت لە چەند شوێنێکی جیاواز لەو زەویەی کە بۆچاندن دیاری کراوە قوڵیهەر چاڵێك 2مبێت وازی لێدەهێنرێت بۆ ماوەیەك هەتا ئاوی ژێر زەوی تێدا کۆدەبێتەوە ئەگەر دووری ئاوەکە لە ئاستی خاکەکەوە زیاتر بوو لە 1,5م ئەوا زەویەکە گونجاوەبۆ چاندنی درەخت وە ئەگەر دووری ئاوەکە کەمتر بوو لە 1,5م ئەوا گونجاو نیە بۆ چاندن چونکە زۆر باخ بینراون سەرکەوتنیان بەدەست نەهێناوە بە هۆی بەرزی ئاستی ئاوی زەوی لە ناویدا لەبەرئەوە هەموو ئەو هۆکارانەی باسکران تێچون کەم دەکەنەوە و داهات زیاد دەکەن.

دووەم: خاك: درەختی میوە بێجگە لە زەوی خوێ واوی و زەوی تفتاوی لە زۆربەی زەویەکاندا گەشە دەکات باشترین جۆری خاك بۆ دامەزراندنی باخی میوە بریتی یە لە زەوی بەپیت کە پێدا ڕۆیشتنی ئاو و ئاڵوگۆڕی هەوا تێیدا ئاسان بێت و توانای هەڵگرتنی ئاو و ماددە خۆراکی و کانزاکانی هەبێت لەبەر ئەوە زەوی زەردی قورسی فشەڵ(خاکی ڕەنین)بە باشترین جۆری زەوی دادەنرێت بۆ بەرهەم هێنانی میوە هەرچەندە ئەم جۆرە زەویە گونجاوە لەگەڵ قەیسی و هەرمێ لەبەر ئەوە پێویستە شیکاری میکانیکی و کیمیاوی بۆ خاك بکرێت بۆ دیاری کردنی ئاستی گونجانی خاك لە رووی تایبەتمەندیە سروشتی و کیمیاویەکان بە مەبەستی چاندنی درەختە جۆر بەجۆرە جیاوازەکانی میوە.

سێ یەم: هەڵبژاردنی جۆری گونجاو: لەکاتی هەڵبژاردنی جۆری باخی میوەدا پێویستە ڕەچاوی ئەوە بکرێت کە

بگونجێت لەگەڵ ئارەزووی كڕیار(بەكارهێنەر)و خێرابێت لە ئاڵوگۆڕی بازرگانیدا لەبەر ئەوە نابێت چاندنی ئەو جۆرانە فراوان بكرێت كە لەگەڵ ئارەزووی كڕیار نایەتەوە وەك كاكی و جۆرەكانی تر لەبەر ئەوە پێویستە ڕچاوی چاندنی جۆرە بەناوبانگەكانی درەختی میوە بكرێت كە بەزۆری بەرهەم و بەرگری سروشتیان دژی توش بوون بە دەرد و نەخۆشیەكان جیادەكرێنەوە هەروەها زوو بەربگرێت بۆ ئەوەی بەزووی بگاتە بازارو بەنرخی بەرز بفرۆشرێت بەلام كە درەنگ بەر بكرێت ئەوا بەرهەمەكەی نرخی كەم دەبێت، لەكاتی گرانیدا جۆری نەمامەكان نرخیان بەرز دەبێتەوە دوو جۆریان هەیە هەندێكیان زوو بەر دەگرن و هەندێكی تر درەنگ بەر دەگرن واتە بە قۆناغ پێدەگەن لەبەر ئەوە پێویستە ڕەچاوی هەڵبژاردنی ئەو جۆرانە بكرێت كە بەرەكەیان قەبارەی گەورەیە و ڕەنگیان جوان و سەرەنج ڕاكێشە هەروەها بەرەكەی بۆ ماوەیەكی زۆر دەمێنێتەوە واتە بەخێرایی خراپ نابێت و بەرگەی گواستنەوە دەكرێت بۆماوەیەكی دوور هەروەها بۆ چەند ڕۆژێك ئاڵوگۆڕی پێدەكرێت بەبێ ئەوەی تێك بچێت و خراپ بێت لەبەر ئەوە پێویستە جۆری درەختی میوەكە گونجاو بێت لەگەڵ ژینگەی ئەو ناوچەیەی كە لێی دەچێنرێت لە ڕووی دۆخی كەش و هەواوە لەبەر ئەوە گرنگە كە توێژینەوە بە زانیارەكانی دەزگای كەش ناسی بكرێت بۆ زانینی گونجاوی كەش و هەوای ناوچەكە بۆ چاندنی جۆرە جیاوازەكان.

چوارەم: ڕێگەی دەست كەوتنی نەمام: نەمامی باخ یا لەنزیك باخیمیوە كە بۆچاندن دیاریكراوە پەروەردەو پێ دەگەیەنرێن یا لە نەمامگەی بازرگانی دەكردرێن لە هەردوو بارەكەدا پێویستە ئەو نەمامانە بچێنرێن كە باش و گونجاون چونكە نرخی كرینی نەمامێك زۆركەمترە لەوەی كە بەراوردبكرێت لەوەوەی تێ ی دەچێت تا ئەو نەمامە دەگاتە قۆناغی گەشەی تەواو تا دەبێتە درەختێكی بەهێزی بەرداری باش لەبەرئەوە دەبێت نەمامەكان قەبارەگەورە و گەشەی بەهێز و ساغ و بێ دەردو بەلابن لە مەگەزو كەروو چونكە نەمامی بچوكی بێ هێز كاتێك لە شەتڵگە بۆ باخ دەگوێزرێتەوە هەتا كە باشترین خزمەتیش بكرێن هەر بەبێ هێزی دەمێنێتەوە واتە ڕەنج بەخەسار دەبین،هەروەها دەبێت نەمامەكان متوربەكراو بن لەسەر بنچینەی گونجاولەبەر ئەوە ئەوخاكەی لێ ی دەچێنرێت گونجاو بێت وە كۆمەڵەی ڕەگەكانی سافو بەهێزو بێهەڵاوساوی گرێو برین بن هەروەها نەمامە هەمیشە سەوزەكان دەبێت قەبارەیەكی گونجاو لەگڵی دەوری ڕەگەكانی پێوە بێت هەتاكو كۆمەڵەی ڕەگی گەورەی هەبێت كەبەشی بەخێوكردن و سەركەوتنی درەختەكەی هەبێت لە كۆتایدا دەبێت تەمەنی نەمامەگە لە دووساڵ زیاتر بێت لە بەرواری متوربەكردنەكەی وە بەرزایەكەی نابیت لە 1،5م زیاتر بێت وە لەسەر بنەمای یەك ساڵی متوربەكرابن.

پێنجەم: دیاری كردنی جۆرەكان: پێویستە جۆرەكانی درەختی میوە زیاد نەبن لە ژمارەی دیاری كراو بۆ ئاسانكاری بەڕێوەبردن و خزمەتكردنی باخ لەڕووی كرداره كشت وكاڵیە جیاوازەكان چونكە ئەم كردارانە لە جۆرێكەوە بۆ جۆرێكی تر تەنانەتی لە چەشنێكەوە بۆ چەشنێكی تر جیاوازن لە ڕووی ئاودێری و پەین پێكردن و بەرگری بۆ دەردو نەخۆشی و كاتی چنینەوەی بەر.

شەشەم: دیاریكردنی ڕووبەرێكی دیاریكراو لەباخ بۆ چاندنی جۆری جیاواز:

پێویستە درەختی جۆرە گەڵا وەریوەكان لەلایەك بچێنرێن و درەختی میوە گەڵاهەمیشە سەوزەكان لەلایەكی تر بچێنرێن. لەبەر ئەوە كە جیاوازی لە نێوان جۆرو چەشنەكاندا هەیە پێویستە چەشنە زوو پێگەیشتوەكانی یەك جۆر لەكاتی چاندندا لە چەشنە درەنگ پێگەیشتوەكانی هەمان جۆر جیابكرێنەوە وە ئەم جیاكردنەوەش لە چەشنە تەواو درەنگ پێگە یشتوەكانیش دەكرێت لەبەر جیاوازیان لە كرداره كشت وكاڵیەكاندا.لەبەر ئەو هۆكارانەی پێش و واگونجاوە كە مزرەمەنیەكان لە باشور یان دامێنی باخ بچێنرێن لەبەر توش بوونی بە مێرووی توێكڵدار ئەگەر لەباكوریان سەرەوەی باخ بچێنرێن ئەوا با ئەم مێرووانەدەگوازرێتەوە بۆ دارەكانی تر هەروەها واباشە كە داری مۆز نزیك بەسەرچاوەی ئاو بچێنرێت لەبەر پێویستی زۆری بە ئاو وە هەروەها داری قەبارە گەورە لەو دامێن و ڕووانە بچێنرێن كە بالێوەی هەڵدەكات بۆ ئەوەی وەك باگێرەوەیەك بێت.

حەوتەم: كێشەو گرفتی پیتاندن: پێویستە لەكاتی دامەزراندنی باخدا كێشەوگرفتی پیتاندن و هاتنە بەری دار بەهەند وەربگیرێت لە كاتی چاندنی چەشنەكانی جۆری درەختی میوەدا چونكە زۆر لە درەختەكانی میوەی وەك هەڵوژە و بادەم و گوێزو بەیكان و خورما كەم بەرهەم یان بێ بەرهەم دەبێت ئەگەر بۆ گوڵەكەی دەرفەتی تێكەڵە پەرینی

بۆ دابین نەکرێ کە واتە واباشە لەهەر باخێك یان بە چەند باخێك چەند مێشێکی هەنگ یان هەنگەڵان هەبێت بۆ دابین کردنی تێکەڵە پەرین بۆ گوڵی درەختی میوەکان لە کاتی گوڵ کردندا.

هەشتەم: کرداری پەرژین کردنی باخ: پاش هەڵبژاردنی زەوی بۆ دامەزراندنی باخ پێویستە چوارچێوەی باخ پەرژین بکرێت بە دیوار یان بەتەلی ئاسایی یان تەلی درکاوی کە بە پایە بەسترابێتەوە یان بە ئاسن وەباشترین پەرژین چاندنی هەندێك رووەکی درکاویە وەك پەرژین لەدەرەوەی درەختی میوەکان.

نۆیەم: باگێرەوە: درەختی باگێرەوە لەولایەی باخ دەچێنرێت کە با لێوەی هەڵدەکات بە دووریەك کەنابێت لە 5م کەمتر بێت لەدارەکانی میوە بۆئەوەی درەختی باگێرەوەکان سێبەر لە باخەکە نەکەن یان رەگەکانیان تێکەڵ نەبن هەندێك حاڵەت واپێویست دەکات چاڵ هەڵکەندرێت لە نێوان درەختی باگێرەوە و درەختی میوە هەروەها لەولایەی کە با بەتوندیو بەهێزی لێوەی هەڵدەکات واپێویستە بە دوو ریز یان زیاتر درەختی باگێرەوە بچێنرێت هەروەها ساڵێك یان دووساڵ پێش باخ بچێنرێت.

دەیەم: ئاستی دارایی خاوەن کێڵگە: چاندنی باخی میوە تێچونی زۆری دەوێت بەڵام قازانجی دەست کەوتوو کەم دەبێت بە شێوەیەك کە 10ساڵی دەوێت لەبەر ئەوە پێویستە خاوەن کێڵگەکان توانای ئابوریان باش بێت تا رووبەرووی ئەو خەرجی و تێچونە ببنەوە.

یانزەم: دانانی پلان و نەخشە بۆ چاندنی باخ: هەموو کردارە داواکاریەکان کە روونکراونەتەوە دەبێ جێبەجێ بکرێت وەك سەرچاوەی ئاو و ئاودێری وەئاراستەی لێژی زەوی وە شوێنی ئاو پێدارۆیشتن و رێگا جیاوازەکانی ترو شوێنی درەخت دیاری بکرێت وە لە زەوی نائاسۆی یان کە تازە دەستکاری کراوە و ئامادەکروە نەخشەی کە نتۆری بەکاردێت و جێبەجێدەکرێت.

هێڵکاری و چاندنی باخی میوە

یەکەم: چاندن لەزەوی ئاسۆی: ئەو زەویانەی کەرێك و ئاسۆین سیستەم و رێکخستنی جیاواز هەیە بۆ چاندنی

درەختی میوە وەك:

1.ڕێگای چوارگۆشەیی: بریتی یە لە باوترین و باشترین ڕێگە کە پەیڕەو دەکرێت چونکە چەند جیاکەرەوەیەکی هەیە وەك ئاسان جێبەجێ دەکرێت بەتایبەتی لە خزمەتکردنی باخ دا لەکاتی بەکارهێنانی ئامێرە کشت و کاڵیەکان هەروەها ماوەی نێوان درەختەکان وەك یەکە جگە لەو دارانە نەبێت کە دەکەونە سەرگۆشە خواروو ناتەواوەکان.

2.ڕێگەی لاکێشەیی: ئەم ڕێگایە بەوە جیادەکرێتەوە کە ماوەی زۆر جێدێڵێت لەنێوان ڕیزە درەختەکان کە ئەمەش ڕۆیشتنی ئامێرەکان بۆ خزمەتکردنی باخ و گواستنەوە لەناویدا ئاسان دەکات بێئەوەی لقی دارەکان یا ڕەگەکان خراپ بکات لەبەر ئەوە بەکارهێنانی کارە خزمەت گوزاریەکانی ئامێرە کشت وکاڵیەکان بری تێچون کەم دەکەنەوە لەبەرێوەبردنی کێڵگەدا، ئەم ڕێگە لاکێشەیی یە گونجاوە بۆ ئەو جۆرە چەشنانە کە چاندنیان لەسەر ماوەی کەم گونجاوە. وەئەم چەشنانەش کە پەروەردە دەکرێن لەسەر تەل(تەرز)وەك چاندنی مێو وە پەروەردەکردنی داری سێو و هەرمێ و کۆخ لەسەر شێوەی پیت یان شێوەی ڕیشاڵی وە لەکەم و کورتیەکانی ڕێگەی لاکێشەیی ئەوەیە کە ماوەی نێوان ڕیزەدرەختەکان نایەکسانە و وەك یەك نیە هەروەها ماوەی نێوان درەختێك و درەختێکی ناو ڕیزێکش هەر نایەکسانە ئەمەش وا دەکات هانی گەشە بدات بەیەك ئاراستە و ڕێگری دەکات بە ئارستەکەی تر.

3. ڕێگەی ئاڵوگۆڕ: بریتی یە لە هاوشێوەی ڕێگەی چوارگۆشەو لاکێشە لە جێبەجێکردندا وە لەکاتی جێبەجێکردندا شێوەی ئەندازەیی وەردەگرێت ناو دەبرێت بە شێوەی سیانی یان پێنجی یان شەشی هەندێك جار درەختی کاتی دەچێنرێت لەگەڵ درەختە هەمیشەیەکان، درەختەکاتیەکان بەیەك ئاراستە یان بەدوو ئاراستە دەچێنرێن.

بۆ زانینی چاندنی ژمارەی درەخت لە ڕووبەرێکی دیاری کراو بەم شێوەیە دەبێت.

❖ ژمارەی دار بەڕێگەی چواری =

ڕووبەری گشتی باخ

دووجای دووری نێوانیان

بۆنمونە: ئەگەر زەویەك ڕووبەرەکەی یەك دۆنم بێت دووری نێوان درەختەکان 5م بێت ئایا ژمارەی درەختەکان چەندە بۆ چاندن لە دۆنمێکدا؟

وەلام: ژمارەی درەخت بەڕێگەی چواری = 2500م^2 : 25م^2 =100 درەخت

یان ژمارەی درەختە چاندراوەکانی لایەك × ژمارەی درەختە چاندراوەکان لەسەر لایەکی تر.

واتە دۆنمێك دەکاتە 50×50=2500م2 واتە درێژی هەرلایەك کە 50 مەترە دەتوانرێت 10 درەختی لا بچێنرێت واتە 10×10=100درەخت

❖ ژمارەی درەختە کاتیەکان لە ڕێگەی چواری

ڕووبەری باخ —

درێژی دووری نێوان درەختە کاتیەکان

❖ژمارەی درەختەکاتیەکان لە ڕێگەی چواری کە لە هەردوولا بچێنرێت.

ژمارەی درەختەکاتیەکان –دووهێندی کۆی درەختە هەمیشەیەکان و کۆی ژمارەی درەختە هەمیشەچاندراوەکان لە هەردوولای ستون لەسەریەك.

واتە 2 × ڕووبەری باخ - کۆی

درێژی دوولای ستون

دووجای دووری نێوان دوو درەخت

دووری چاندن

واتە: 2 × ژمارەی درەختی هەمیشە لەلایەك × ژمارەی درەختە هەمیشەیەکان لەلای بەرامبەر دەچێنرێت لە دوولای ستون لەسەر یەك.

دووەم: چاندنی درەخت لە زەوی نائاسۆیی(لێژ): پەیڕەودەکرێ لە نەخشەی دامەزراندنی کێڵگەی باخی میوە لەبەرئەوە لە بارودۆخی ئەم جۆرە زەویانەدا یەکێك لەم دوو سیستەمەی خوارەوە پەیڕەو دەکرێن کە لەسەر سیستەمی ئاودانی باو لەناوچەکەدا وەستاوە ئەگەر پشت بەباران بارین ببەستێ(چاندنی پشتاو) یان ئەگەر خاوەن کێڵگە بە تایبەن بەشێك یان هەموو کێڵگەکە ئاو بدات ئەم دوو سیستەمەش ئەمانەن:

1. سیستەمی پەیژەیی: زەوی پلەپلە دەکرێت بۆ چەند سەکۆیەکی پەیژەیی ڕێکی کەمێك لار بۆ ئاسانکاری ئاودێری بەمەرجێك لاریەکە زیان بە داماڵینی خاکەکە نەگەیەنێ وەدەبێت پلەکان بەپانی 2-1 مەتربن درەختەکان لە ناوەراستی کەناڵێکی ئاودێری داچێنرابن لەسەر بنەمای بۆری ئاودێری بەرزکراوە بۆ ئاودێری بەمەرجێك لە بەرزترین شوێنی پلەکان کونی بەردانەوەی ئاوی بۆ بکرێت بە مەبەستی ئاودێری.

2. سیستەمی کەنتوری: درەخت دەچێنرێت لەسەر لێژایی سروشتی بەبێ ڕاستکردنی زەوی ئەم ڕێگایە گونجاوە بۆ ئاودێری لەسەر هێڵا کە بەتەنیشت چاڵی درەختە چانراوەکەدا دەڕوات کەبەڕێگەی کەنتوری چاندراوە،ئەم

هێڵانە ئاودێری دەکرێن بەبۆری ئاودێری سەرەکی کە بۆ هەر هێڵێکی چێنراو کونێك یان دوان کراونەتەوە هەروەها ئەم ڕێگەیە بۆ چاندنی باخی دێمی بەکار دەهێنرێت.

کاریگەری دووری چاندن لەسەر درەختی میوە:

پێویستە درەختی میوە لەسەر دووری گونجاو بچێنرێت بۆ دەستکەوتنی زۆرترین سەوزە گەشە (لق پۆپ) و بەرهەمی باش لەبەر ئەوە چاندن لەماوەی دووردا مانای بەفیرۆدانی بەشێکی زۆری زەویەکە بەبێ سوود وەرگرتن وە چاندن لەماوەی کەمدا درەختەکان تێکەڵ بەیەك دەبن و ئەمانەی خوارەوە ڕوودەدات: 1. لاوازی سەوزە گەشەو گەشەی بەری درەختەکان لەبەر ئەوە کەڵەکەبوون و پێش برکێی کۆمەڵەی ڕەگ لەسەر خۆراك و هەروەها پێش برکێی سەوزە کۆمەڵە ڕوودەدات کە دەبێتە هۆی خراپیوکەمی بەرهەم.

2. گرانی و زەحمەتی لە ئەنجامدانی کارە خزمەت گوزاریەکان وەك بەکارهێنانی ڤرکەربۆ بەرگری نەخۆشی و هەڵپاچین و چنینەوەی بەر.

3. کارئاسانی دەبێت بۆ بڵاو بوونەوەی دەردە نەخۆشیو مێرووەکان.

هەندێك بارودۆخی تایبەت هەن کە وادەکەن درەختەکان نزیك یەك بچێنرێن بێئەوەی ئەو زیانانەی سەرەوەی لێ بکەوێتەوە:

1. درەختی متوربەکراو لەسەر بنچینەی کورتکراو چونکە درەختەکە کورت دەردەکەوێت.

2. ئەگەر هاتوو درەختی باخەکە لە ناوچەیەکی گەرم داچێنرابن ئەوا درەختەکان لێك نزیك دەکرێنەوە بۆ کەم کردنەوەی کاریگەری پلەی گەرما.

3. ئەگەر هاتوو درەختێك بۆ مەبەستی گەشەی سەوزی (دایکانە)پەروەردەبکرێت بەمەبەستی وەرگرتنی لق و پۆپ و گۆپکە بۆ مەبەستی متوربەکردن.

4. ئەودرەختانەی کە خۆیان تەمەنیان زۆر درێژ نیە وەك کۆخ و هەنجیر چونکە ئەمانە لە کۆتایی گەشەی تەمەنیاندا ناگەنە قەبارەیەکی زۆر گەورە.

5. لەکاتی پەروەردەکردنی تایبەتدا وەك لە چاندنی درەختی ترێ (مێو)دا چونکە هەمیشە هەڵپاچینی زۆری بۆ دەکرێت بۆ ئەوەی لق و پۆپ واتە تولە مێوی کەم بێت و بەرەکەی چاك بێت.

6. لە دووساڵی یەکەمی دامەزراندنی باخدا ئەگەر هاتوو دوورە نێوانی چاندن زۆر بوو وە جۆری درەختەکانیش درەنگ هاتنە بەر دەتوانرێت سوود لە زەوی نێوان هێڵەکانی چاندن وەربگیرێت بە چاندنی درەختی کاتی گەشە خێرا وە ئەم درەختە کاتیانە لادەبرێن کاتێك درەختە هەمیشەیەکانی باخ دەکەونە بەر.

درەختی میوە کە بەکاتی دەچێنرێت:

بریتی یە لەو درەختانەی کە لەباخدا دەچێنرێن بە مەبەستی پڕکردنەوەی ئەو بۆشایە گەورەی کە لەنێوان درەختی میوە سەرەکیەکەدا هەیە لە ڕاستیدا لە کاتی دامەزراندنی باخدا ئەم درەختانە دەبێت لابرێن کاتێك درەختە هەمیشە سەرەکیەکانی باخ دەگەنە قۆناغی بەر و پێگەیشتن بۆئەوەی باخەکە قەرەباڵغ نەکەن لەبەر ئەوە دەبێت درەختی کاتی ئەم مەرجانەی خوارەوەی تێدابێت:

1. دەبێت زوو بەربگرن و بەریان زۆر بێت و لە چەشنی باش بن.

2. قەبارەیان بچوك بێ و گەشەیان سنور داربێ بۆئەوەی قەرەباڵغی نەخەنە سەر درەختە سەرەکیەکان.

3. دەبێت بەرگەی نەخۆشە جیاجیاکان بگرن بۆئەوەی نەبنە سەرچاوەی نەخۆشی بۆ درەختە سەرەکیەکانی باخ.

4. نابێت بونیان نەگەنجاوبێت لەگەڵ درەختە هەمیشەکان بەمەبەستی هەڵس و کەوتکردنیان کە کاریگەری خراپ بەجێبهێڵن لەسەر درەختە سەرەکیەکان وە نابێت درەختی ماندوو کەری خاك بن یان پێویستیان بە ئاوی زۆر هەبێت وەك مۆز تەنها لەو جۆرە درەختە هەمیشەیانە نەبێت کە خۆیان بەرگەی پێش برکێ خۆراك دەکەن لەوانەیە زیادکردنی شێ کاریان تێنەکات وەك خورما لەم کاتەدا مۆز بە درەختی کاتی دادەنرێت.

لەو جۆرە درەختانەی کە بەکاتی لەگەڵ درەختی سەرەکی دەچێنرێن وەك لالەنگیوپرتەقاڵی متوربە کراو لەگەڵ عەنبە(مانگۆ) هەروەها چاندنی خورما و زەیتون وە چاندنی هەنجیر و ترێو کۆخ لەگەڵ زەیتون و خورما.

سەرچاوە: مبادی علم البستنة

تالیف: الدکتور کریم صالح عبدول استاذ مساعد

الدکتور سعد زغلول النجار استاذ

ص 217-211